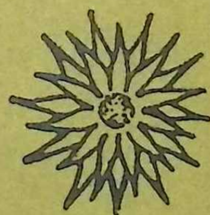
மகாத்மா காந்தி நூல்கள்

4





மகாத்மா காந்தி
நூல்கள்

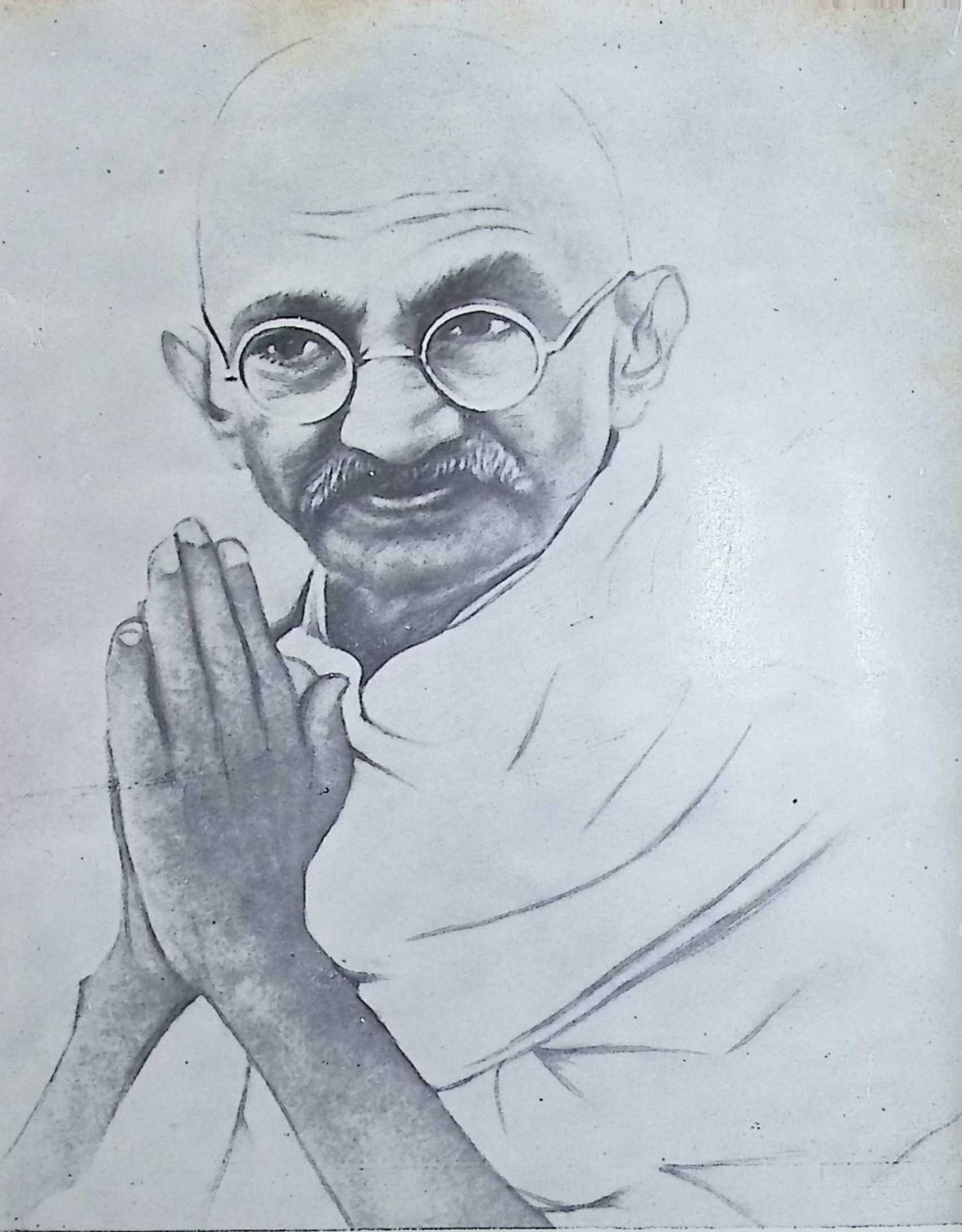
நான்காம் தொகுப்பு

முதல் பதிப்பு: 12, அக்டோபர், 1959
இரண்டாம் பதிப்பு: நவம்பர், 1962
மூன்றும் பதிப்பு: பிப்ரவரி, 1965

[இந்நூலில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள மகாத்மாவின் நூல்கள், கட்டுரைகள் முதலியன யாவும் நவஜீவன் டிரஸ்டின் அனுமதி பெற்றவை.]

விலை ரூ. 7-50

மாணாக்கம் பிரஸ், அமைந்தகரை, சென்னை - 29



தோளை வலியுடைய தாக்கி—உடற்
சோர்வும்பிணி பலவும் போக்கி—அரி
வாளைக் கொண்டுபிளந் தாலும்—கட்டு
மாறா உடலுறுதி தந்து—சுடர்
நாளைக் கண்டதோர் மலர்போல்—ஒளி
நண்ணித் திகழுமுகம் தந்து—மத
வேளை வெல்லுமுறை கூறித்—தவ
மேன்மை கொடுத்தருளல் வேண்டும்.

—பாரதியா

மகாத்மா காந்தி நூல்கள்

4

மகாத்மா காந்தி எழுதிய 'ஆரோக்கியத் திறவுகோல்'
உணவையும் உணவுச் சீர்திருத்தத்தையும் குறித்து
அவர் எழுதியவை, புலனடக்கத்தைக் குறித்து
காந்திஜி எழுதிய கட்டுரைகள் ஆகியவைகளை
யெல்லாம் மிக விவரமாகக்
கொண்டது இந்நூல்.

வெளியிடுவோர் :

காந்தி நூல் வெளியீட்டுக் கழகம்

[தமிழ் நாடு காந்தி நினைவு நிதி ஆதரவில்]

சர்க்கார் எஸ்டேட், மவுண்ட் ரோடு,

சென்னை-2.

ஆசிரியர் :

ரா. வேங்கடராஜுலு

ஆரோக்கிய வாழ்வு

மகாத்மா காந்தி
எழுதியது

பதிப்புரை

காந்தி நூல்களின் நான்காவது தொகுதி 'ஆரோக்கிய வாழ்வு' என்ற தலைப்பில் வெளிவருகிறது. இதில் காந்தி அடிகள் எழுதிய 'ஆரோக்கியத் திறவுகோல்' (Key to Health) என்ற நூலும், உணவைப் பற்றி அவர் அவ்வப்போது எழுதியிருந்த கட்டுரைகளும் இடம் பெறுகின்றன. அடக்கமும் தூய்மையும், அகம் புறம் சுத்தமும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடிப்படையென காந்தி அடிகள் கொண்டிருந்தார். உணவுச் சீர்திருத்தம், இயற்கை வைத்தியம் இவற்றின் மூலம் மனிதனுக்கு வரக்கூடிய நோய்கள் அனைத்தையும் தீர்த்துக்கொள்ள முடியும் என்பது அவருடைய முடிவு. இவற்றுடன் ஆண்டவன்பால் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையே எல்லை இல்லாத சக்தியை அளிக்கவல்லது என்பது அவருடைய திடமான நம்பிக்கை. எல்லாவிதமான நோய்கள், இடையூறுகள், சங்கடங்கள், எதிர்ப்புகள் மத்தியிலும் ராம நாமமே அவருக்கு இடைவிடாத சக்தியை அளிப்பதாக இருந்தது. மரணத் தறுவாயிலும் அவர் சொன்ன கடைசி மொழி அதுவே என்பதை நேயர்கள் அறிவார்கள். இங்ஙனம் ஆரோக்கிய வாழ்க்கையின் இப் பல்வேறு அம்சங்களைப் பற்றி அவர் சொன்ன வாக்குகள், எழுதிய கட்டுரைகள், புலனடக்கத்தைப் பற்றி அவர் எழுதியவை முதலியன இப்புத்தகத்தில் தொகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

காந்தி நூல்களின் இரண்டாம் தொகுதியாக அகிம்சா தருமத்தைப்பற்றி வெளியிடுவதற்குமுன் அதைப் பற்றி ஆலோசனைகள் கேட்டு அறிஞர்களுக்கு எழுதப்பட்டது. அவர்கள் அளித்த யோசனைகள் அத்தொகுதியைச் செவ்வனே கொண்டு வரப் பெரிதும் பயன்பட்டன.

அங்ஙனமே இத்தொகுப்பைப் பற்றிய குறிப்புகளும் பல அன்பர்களுக்கு அனுப்பப்பட்டன. ஸ்ரீ யு. என். தேபர், காகா கலேல்கர், டாக்டர் எஸ். ராதாகிருஷ்ணன், டாக்டர் ராஜம்மாள் தேவதாஸ், ஸ்ரீ ஸ்ரீமந் நாராயண், ஸ்ரீ க. அருணசலம் ஆகியோர் அன்புடன் அளித்த கருத்துக்கள் இத்தொகுதியைத் தயார் செய்வதில் பயன்படுகின்றன. அவர்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் நன்றி உரித்தாயது.

உணவுச் சீர்திருத்தம் சம்பந்தமாக மகாத்மாஜி லண்டனில் மாணவராக இருந்தபோது எழுதிய கட்டுரைகளும் இத்தொகுப்பில் அப்பகுதியில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆரோக்கிய வாழ்வு, உணவு, புலன் அடக்கம் சம்பந்தமாக அவர் அவ்வப்போது 'ஹரிஜன்' பத்திரிகையில் வெளியிட்டு வந்த நிபுணர்களின் அபிப்பிராயங்களும் பின்சேர்க்கையில் இடம் பெற்றிருக்கின்றன.

இதற்கு முந்திய தொகுதிகளை ஏற்றது போலவே இதையும் தமிழ் மக்கள் பேரன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண வித்யாலயம்,
கோவை
20—9—1959

தி. சு. அவிநாசிலிங்கம்

பொருளடக்கம்

ஆரோக்கியத் திறவுகோல்

முதல் பாகம்

இரண்டாம் பாகம்

இயற்கை வைத்திய முறைகள்

இயற்கை வைத்தியமும் ராம நாமமும்

பிரார்த்தனைக் கூட்டச் சொற்பொழிவுகளிலிருந்து

உணவும் உணவுச் சீர்திருத்தமும்

புலனடக்கமும் புலன் நுகர்ச்சியும்

இரண்டாம் தொகுதி

எண் பக்கம்

பின் சேர்க்கைப் பகுதி

எண் பக்கம்

பின் சேர்க்கைப் பகுதி-2

படங்களின் விளக்கம்

ஆரோக்கியத் திறவுகோல்

தமிழாக்கம்:

கு. அழகிரிசாமி

[புனா ஆகாகான் மாளிகையில் 1942-இலிருந்து 1944 வரையிலும் காந்திஜி காவலில் வைக்கப்பட்டிருந்தபோது இந்த நூலை எழுதினார். அவருடைய கையெழுத்துப் பிரதியைப் பார்க்கும்போது, அவர் இதை 27—8—1942-இல் எழுதத் தொடங்கி 18—12—1942-இல் முடித்தார் என்று தெரிகிறது. எழுதி முடித்தபின், அதைத் திரும்பத் திரும்பப் பலமுறை படித்து, தமக்குத் திருப்தி ஏற்படும் வரையிலும் அவசியமான திருத்தங்களைச் செய்திருக்கிறார். இந்நூலைக் காந்திஜி தமது தாய்மொழியான குஜராத்தியிலேயே எழுதினார். டாக்டர் சுசீலா நய்யார் இதை ஹிந்துஸ்தானியிலும் ஆங்கிலத்திலும் மொழிபெயர்த்தார். அந்த இரண்டு மொழிபெயர்ப்புக்களையும் காந்திஜி சரிபார்த்திருக்கிறார்.]

பொருட் குறிப்பு

[நூலில் கூறப்பட்டுள்ள விஷயங்களைச் சுருக்கமாகத் தெரிவிக்கிறது, இந்தப் பொருட்குறிப்பு. இதைக் காந்திஜியே தமது ஓய்வு நேரத்தில் குஜராத்தி மொழியில் தயாரித்தார். ஆரோக்கியம் சம்பந்தமாக அவருக்கு இருந்த சிரத்தையையும், எந்தக் காரியத்தைச் செய்தாலும் மிகுந்த சிரமம் எடுத்துச் சிறப்பாகச் செய்து முடிக்கும் இயல்பையும் பொருட்குறிப்பு எடுத்துக்காட்டுகிறது. ஆகவே இப் பொருட்குறிப்பு இந்நூலின் முகப்பிலேயே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது காந்திஜி எழுதியதன் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு.]

முதல் பாகம்

5. மசாலைச் சரக்குகள் 32 - 33

6. தேநீர், காபி, கோக்கோ 33-34

7. லாகிரி வஸ்துக்கள் 35 – 38

8. அபின் 38 - 39

9. புகையிலை 39 - 41

இரண்டாம் பாகம்

2. நீர் 53—61

முன்னுரை

1905-ஆம் ஆண்டுவாக்கில், (தென் ஆப்பிரிக்கா) "இந்தியன் ஒப்பீனியன்" வாசகர்களுக்காக ''ஆரோக்கிய வழி'' என்ற தலைப்பின் கீழ்ச் சில கட்டுரைகளை எழுதினேன். அவை பின்பு புத்தக வடிவில் வெளியிடப்பட்டன. அதைப்பற்றி இந்தியப் பொது மக்கள் அறிந்து வைத்திருந்தார்கள் என்பதைக் கண்டேன். ஆனால், இந்தியாவில் அந்தப் புத்தகம் கிடைக்கவில்லை. இந்தியப் பதிப்பு ஒன்றை வெளியிடுவதற்காகக் காலஞ் சென்ற சுவாமி அகண்டானந்தர் என் அனுமதியைக் கோரினார். இந்தியப் பதிப்பு வெளியாயிற்று. அதற்கு மிகுந்த வரவேற்பு இருந்தது. புத்தகம் பல இந்திய பாஷைகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது. ஆங்கில மொழி பெயர்ப்பு ஒன்றும் வெளிவந்தது. அது மேல்நாட்டார் கையிலும் கிடைத்து, பல ஐரோப்பிய பாஷைகளிலும் மொழி பெயர்க்கப்பட்டது. இவற்றின் பலனாக, என் புத்தகங்கள் எல்லாவற்றையும்விட இந்தப் புத்தகமே மிகவும் அதிகப் பிராபல்யம் அடைந்துவிட்டது. இந்தப் பிராபல்யத்திற்கான காரணத்தை என்னால் கண்டுகொள்ளவே முடியவில்லை. சந்தர்ப்ப வசமாகத்தான் இந்தக் கட்டுரைகளை நான் எழுதினேனே ஒழிய, இவற்றிற்கு நான் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை. ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னையை நான் ஒரு புது முறையில் கவனித்திருக்கிறேன். இந்த முறை, டாக்டர்களும் வைத்தியர்களும்* கவனிக்கும் சம்பிரதாய முறைகளினின்றும் வேறுபட்டதாக இருக்கிறது. புத்தகம் பிராபல்யம் பெற்றதற்கு இதுவே காரணமாக இருக்கவேண்டும். எனது ஊகம் சரியாக இருந்தாலும், தவறாக இருந்தாலும், இன்றைய தினம் வரையில் நான் கொண்டுள்ள கருத்துக்கள் அடங்கியதாக ஒரு புதிய பதிப்பை வெளியிட வேண்டும் என்று அநேக நண்பர்கள் என்னை வற்புறுத்திக் கொண்டிருந்தார்கள். மூலப்புத்தகத்தைத் திருத்துவதற்கு என்னால் இயலாமலே போய்விட்டது. அதற்கு அவகாசமும் கிடைக்கவில்லை. இப்போது நிர்ப்பந்தமாக எனக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஓய்வு, தக்கதொரு சந்தர்ப்ப

---

* ஆரோக்கியம் சம்பந்தமாகக் காந்திஜி எழுதியுள்ள நூல்களில் ''டாக்டர்'' என்பது ஆங்கில முறை வைத்தியர்களையும், ''வைத்தியர்கள்" என்பது ஆயுர்வேத வைத்தியர்களையும், "ஹக்கீம்கள்" என்பது யூனானி வைத்தியர்களையும் குறிக்கும்.

மாக இருப்பதால், இந்தச் சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டேன். மூலப்புத்தகம் இப்போது என்னிடம் இல்லை. இத்தனை வருடங்களிலும் அடைந்த அனுபவம், என் சிந்தனையில் தனது முத்திரையைப் பதிக்காமல் இருக்க முடியாது. ஆனாலும், மூலப்புத்தகத்தைப் படித்தவர்கள், *1906*–ஆம் ஆண்டில் நான் கொண்டிருந்த கருத்துக்களுக்கும் என்னுடைய இன்றைய கருத்துக்களுக்கும் இடையே அடிப்படையில் வித்தியாசம் இல்லை என்பதைக் கண்டுகொள்ளுவார்கள். ஆனால், என் உள்ளம், எதிரொலிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. அதனால், வாசகருக்குத் தென்படக்கூடிய எந்த விதமான மாறுதலும், ஒரு முற்போக்கின் தன்மையைக் கொண்டதாகவே இருக்கும் என்பது என் நம்பிக்கை.

புத்தகத்துக்கு "ஆரோக்கியத் திறவுகோல்'' என்ற புதுப் பெயர் கொடுத்திருக்கிறேன். இந்தப் புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள ஆரோக்கிய விதிகளை அனுஷ்டிக்கக் கூடியவர்கள், ஆரோக்கிய வாசலின் கதவுகளைத் திறக்கும் உண்மையான ஒரு திறவுகோல் இதில் இருப்பதைக் கண்டுகொள்ளுவார்கள். அப்புறம் அவர்கள் அன்றாடம் டாக்டர்கள், வைத்தியர்கள் ஆகியவர்களின் வீட்டுக் கதவுகளைத் தட்டிக்கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

ஆகாகான் மாளிகை,
எராவ்டா,
27—8—'42.

மோ. க. காந்தி

ஆரோக்கியத் திறவுகோல்

முதல் பாகம்

1

மனித உடம்பு

மனித உடம்பை வருணிக்கப் புகுவதற்குமுன் ஆரோக்கியம் என்ற வார்த்தையின் பொருளைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்றால், உடம்பு சௌக்கியமாக இருப்பது என்று அர்த்தம். எவ்வித நோயும் இல்லாமல் இருப்பவன் ஆரோக்கியமான மனிதன். அவன் தனது நித்தியக் கடமைகளைக் களைக்காமல் செய்வான். இப்படிப்பட்ட மனிதன் நாளொன்றுக்குப் பத்துப் பன்னிரண்டு மைல் தூரம் சிரமமின்றி நடக்கக் கூடியவனாகவும், சாதாரணமாகச் சரீர உழைப்பினால் களைப்பு அடையாதவனாகவும் இருப்பான். அவன் சாதாரணமான எளிய உணவை ஜீரணித்துவிடுவான். அவனுடைய உள்ளமும் புலன்களும் ஒரு வழிப்பட்டு நிதானத்தோடு இருக்கும். இந்த விளக்கம் குஸ்திப் பயில்வான்களுக்கும், அவர்களைப் போன்றவர்களுக்கும் பொருந்தாது. மிகவும் அதிகமான தேகபலம் படைத்த ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியம் உள்ளவனாகத்தான் இருப்பான் என்ற அவசியம் இல்லை. அவன் தன் உடம்பில் தசைக்கட்டை மட்டுமே வளர்த்திருக்கிறான். அதன் காரணமாகச் சரீரத்தில் வேறொன்றுக்குப் பாதகம் ஏற்பட்டிருக்கவும் கூடும்.

சரீரம் மேலே கண்ட ஆரோக்கிய நிலையை அடையவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். அதனால் மனித சரீரத்தைப் பற்றிப் போதிய அளவு தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

பழங்காலத்தில் என்ன விதமான கல்விமுறை இருந்தது என்பதைக் கடவுளே அறிவார். அதைப்பற்றி ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் நமக்கு ஓரளவு சொல்லக்கூடும்; ஓரளவுதான் சொல்லக்கூடும். ஆனால், இந்நாட்டின் தற்காலக் கல்வியைப்பற்றி நம் அனைவருக்குமே ஓரளவு அனுபவம் உண்டு. இந்தக் கல்விக்கும் நமது தினசரி வாழ்க்கைக்கும் சம்பந்தமே இல்லை. அதனால், நமது சரீரத்தைப் பற்றியுங்கூட அநேகமாக நமக்கு எதுவுமே தெரிவதில்லை. அதேபோல நமது சொந்தக் கிராமம், நம்முடைய வயல்கள் ஆகியவைபற்றியும் நமக்கு எதுவும் தெரியாது, அதே சமயத்தில், நம் தினசரி வாழ்க்கைக்குச் சம்பந்தம் இல்லாத ஏராளமான விஷயங்கள் நமக்குக் கற்பிக்கப்படுகின்றன. இப்படிப்பட்ட அறிவு பயனற்றது என்று நான் சொல்லவில்லை. ஆனால், ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வோர் உரிய இடம் இருக்கிறது. வேறு

எதையும்பற்றி அறிவதற்குமுன், நம் உடம்பு, நம் வீடு, நம் கிராமம், அதன் சுற்றுப்புறங்கள், அங்கே விளையும் பயிர்கள், அதன் வரலாறு ஆகியவை பற்றிப் போதிய அளவு நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். இந்த ஆரம்ப ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட பொது அறிவுதான் வாழ்க்கைக்கு வளம் ஊட்ட முடியும்.

முற்காலத் தத்துவஞானிகள் விவரித்துள்ளபடி, மனித உடம்பு பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது. அவையாவன: மண், நீர், ஆகாயம், ஒளி, காற்று.

பத்து இந்திரியங்களைத் துணைகளாகக் கொண்டு மனிதனின் நடவடிக்கைகள் அனைத்தையும் உள்ளம் நிகழ்த்துகிறது. கை, கால், வாய், ஆசனத்துவாரம், ஜனனேந்திரியங்கள் ஆகிய ஐந்தும் கருமேந்திரியங்கள் ஆகும். தொடுவதை அறியும் தோல், வாசனையை அறியும் மூக்கு, சுவையை அறியும் நாக்கு, பார்க்கின்ற கண்கள், கேட்கின்ற காதுகள் ஆகிய ஐந்தும் ஞானேந்திரியங்கள். சிந்தனை என்பது உள்ளத்தின் செயல். ஆகவே உள்ளத்தைப் பதினொன்றுவது இந்திரியம் என்று சிலர் கூறியிருக்கிறார்கள். ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்போது, எல்லா இந்திரியங்களும், உள்ளமும் ஒன்றோடொன்று பூரணமாக இணைந்து வேலை செய்யும்.

மனித யந்திரத்தின் உள்அமைப்பு ஆச்சரியகரமானதாகும். பிரபஞ்சத்தின் சின்னஞ் சிறு வடிவமே மனித சரீரம் என்பது. உடம்பில் காணமுடியாத எதையும் பிரபஞ்சத்தில் காண முடியாது. அதனால்தான் உள்ளே இருக்கும் பிரபஞ்சம் வெளியில் உள்ள பிரபஞ்சத்தைப் பிரதிபலிப்பதாகத் தத்துவஞானிகள் சித்தாந்தம் செய்திருக்கிறார்கள். ஆகவே, நம் சரீரத்தைப்பற்றி நாம் பூரணமாக அறிந்திருந்தால், பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் அறிந்தவர்களாகிறோம். ஆனால், மிகச் சிறந்த டாக்டர்களும், ஹக்கீம்களும், வைத்தியர்களும்கூட அதை அறிய முடியவில்லை. ஒரு சாதாரணமான மனிதன் அந்த ஞானத்தை அடைய விரும்புவது அசட்டு நம்பிக்கையாகும். மனித உள்ளத்தைப்பற்றிய எந்தத் தகவலையும் நமக்குத் தெரிவிக்கக்கூடிய ஒரு கருவியை இது வரையிலும் யாரும் கண்டு பிடிக்கவில்லை. சரீரத்தின் உள்ளும் புறமும் நிகழும் காரியங்களைப் பற்றி விஞ்ஞானிகள் கவர்ச்சிகரமாக வருணித்திருக்கிறார்கள். ஆனால், சக்கரம் எதனால் சுற்றுகிறது என்பதை மட்டும் யாராலும் கூற முடியவில்லை. மரணம் ஏன் சம்பவிக்கிறது, எதனால் சம்பவிக்கிறது என்பதை யாரால் விளக்கமுடியும்? அது எப்போது சம்பவிக்கும் என்பதை யாரால் முன்கூட்டிச் சொல்ல முடியும்? சுருங்கச் சொன்னால், மனிதன், தான் அறிந்துகொண்டிருப்பது எவ்வளவு கொஞ்சம் என்பதையே அளவு கடந்த படிப்பினாலும், எழுத்தினாலும், அளவு கடந்த அனுபவத்தினாலும் அறிந்திருக்கிறான்.

மனித யந்திரம் செவ்வனே வேலை செய்வது, அதன் வெவ்வேறு உறுப்புக்கள் இசைந்து தொழில்படுவதைப் பொறுத்திருக்கிறது. இவை ஓர் ஒழுங்கு முறையோடு வேலை செய்தால், யந்திரம் நன்ருக ஓடிக்கொண்டிருக்கும். முக்கியமான உறுப்புக்களில் ஒன்று பழுதுபட்டிருந்தாலும் யந்திரம் நின்றுவிடும். உதாரணமாக, சரியாக ஜீரணம் ஆகாவிட்டால், உடம்பு முழுவதுமே மந்த நிலையை அடைந்துவிடும். ஆகையால், அஜீரணத்தையும், மலச்சிக்கலையும் அலட்சியமாகக் கருதுகிறவன் ஆரோக்கிய விதிகளின் அரிச்சுவடியைக்கூட அறியாதவனே. எண்ணற்ற நோய்களுக்கெல்லாம் இந்த இரண்டும்தான் அடிப்படைக் காரணங்கள்.

அடுத்தபடியாக நாம் கவனித்தாக வேண்டிய விஷயம், 'மனித உடம்பினல் என்ன பயன்?' என்பதாகும். உலகத்தில் உள்ள ஒவ்வொன்றையுமே நல்ல வழியிலும் உபயோகிக்கலாம்; தீய வழியிலும் உபயோகிக்கலாம். சரீரத்துக்கும் இது பொருந்தும். அதைத் தன்னலமான காரியங்களுக்கும், புலன் நுகர்ச்சிக்கும், பிறருக்குத் தீங்கு செய்வதற்கும் பயன்படுத்தும்போது, தீய வழியில் உபயோகித்தவர்கள் ஆகிருேம். புலனடக்கத்தைக் கைக்கொண்டு, உலகம் முழுவதற்கும் சேவை புரிய நம்மையே அர்ப்பணித்துக்கொள்ளும்போது, உடம்பை அதற்குரிய சரியான வழியில் பயன்படுத்துகிருேம். எங்கும் நிறைந்த பரமாத்மாவின் அல்லது கடவுளின் ஒரு பகுதியே மனித ஆத்மா. இந்த ஆத்மத் தொடர்பை அடையும் முயற்சியில் நம்முடைய எல்லா நடவடிக்கைகளும் ஈடுபட்டிருந்தால், உடம்பானது ஆத்மா குடிகொண்டிருப்பதற்கு ஏற்ற கோவிலாகிறது.

உடம்பு ஓர் ஆபாசச் சுரங்கமாக வருணிக்கப்படுகிறது. சரியான முறையில் கவனித்தோமானல், இதை மிகைபடுத்தப்பட்ட கூற்று என்று சொல்ல முடியாதுதான். ஆயினும், உடம்பானது ஆபாசச் சுரங்கத்தைத் தவிர வேறு எதுவும் அல்ல என்ருல், அதைப் பேணுவதற்கு இவ்வளவு சிரமங்கள் எடுத்துக்கொள்ளுவதில் அர்த்தமில்லை. ஆபாசச் சுரங்கம் என்று சொல்லப்படும் இதைச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்த முடியும் என்ருல், இதைச் சுத்தப்படுத்தித் தகுந்த நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டியது நமது முதல் கடமையாகிறது. ரத்தினங்கள், தங்கம் ஆகியவை கிடைக்கும் சுரங்கங்களும் மேற்பரப்பில் சாதாரணமான மண் தரையாகவே காட்சி யளிக்கின்றன. அடியில் பொன்னும், ரத்தினங்களும் இருக்கின்றன என்பதை அறிந்து, அவற்றை எடுப்பதற்காக மனிதர்கள் கோடிக்கணக்கில் செலவு செய்யவும், விஞ்ஞான மேதைகளின் அறிவைப் பயன்படுத்தவும் தூண்டுகிறது. ஆனல், ஆத்மாவின் கோவிலை-மனித உடம்பைத்-தகுந்த நிலையில் வைத்திருப்பதற்காக நாம் அவ்வாறு மட்டுக்கு மீறிய சிரமங்களை எடுத்துக்கொள்ள முடியாது.

மனிதன் உலகத்தில் பிறந்ததற்குக் காரணம், உலகத்துக்குப் பட்டிருக்கும் கடனைத் தீர்ப்பதற்காகத்தான்; அதாவது,

கடவுளுக்கும், அவருடைய சிருஷ்டிக்கும் சேவை செய்ய (அல்லது அவரது சிருஷ்டிக்குச் சேவை செய்வதன்மூலம் அவருக்குச் சேவை செய்யவே) பிறந்திருக்கிருன். இந்தக் கருத்தைத் தன் முன்னல் வைத்துக்கொண்டு, மனிதன் தனது சரீரத்தின் பாதுகாவலனகச் செயல் புரியவேண்டும். சரீரம் தன்னல் முடிந்தமட்டும் சேவை லட்சியத்தைக் கைக் கொண்டு உழைக்கக்கூடிய வகையில் அதைப் பேணுவதூ அவனுடைய கடமையாகிறது.

2

காற்று

தண்ணீர் இல்லாமல் சில நாட்கள் உயிர் வாழலாம்; உணவு இல்லாமல் இன்னும் அதிகமான காலம் வாழ முடியும். ஆனல் காற்றில்லாமல் யாரும் வாழவே முடியாது. அதனல், இயற்கை நம்மைச் சுற்றி எல்லாப் பக்கங்களிலும் காற்றை நிரப்பி, யாதொரு சிரமமும் இல்லாமல் அதை நாம் அடையும்படி செய்திருக்கிறது.

மூக்கின் வழியாகச் சுவாசித்து நாம் காற்றைச் சுவாசப் பைக்குக் கொண்டு செல்லுகிருேம். சுவாசப்பைகள் ஒரு விதமான துருத்தியைப்போல வேலை செய்கின்றன. வெளியி லிருந்து நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உயிர் கொடுக்கும் வஸ்துவான பிராணவாயு எனப்படுவது இருக்கிறது. நாம் வெளியே விடும் காற்றில் விஷ வாயுக்கள் இருக்கின்றன. இவை உடனடியாக வெளிக் காற்றில் கலக்காமல் இருந்தால் நம்மைக் கொன்றுவிடக் கூடும். அதனல்தான் நல்ல காற்ருேட்டம் இருப்பது அவசிய மாகிறது.

சுவாசப் பைகளில் ரத்தத்துடன் காற்று நெருங்கிச் சம்பந்தப் பட்டு, ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது. அநேகருக்குச் சுவாசிப்பது எப்படி என்பதே தெரியவில்லை. இந்தக் குறையினல், ரத்தம் போதிய அளவு சுத்தம் அடைவதில்லை. சிலர் மூக்குக்குப் பதிலாக வாய்வழியே சுவாசிக்கின்றனர். இது கெட்ட பழக்கம். உள்ளே இழுக்கும் காற்றை வடிகட்டுவதுடன், அதற்கு வெப்பமும் கொடுக்கக்கூடியவாறு இயற்கையானது மூக்கைச் சிருஷ்டித் திருக்கிறது. வாயால் சுவாசித்தால், காற்று ஆரம்பத்தில் வடிகட் டப்படாமலும், வெப்பம் உண்டாக்கப்படாமலும் சுவாசப் பைக் குப் போய்ச் சேருகிறது. அதனல், சுவாசிக்கத் தெரியாதவர்கள் சுவாசப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்ருகிறது. அந்தப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுவது எப்படிப் பயன் உள்ளதோ அப்படியே சுலபமானதும் ஆகும். பற்பல ஆசனங்களையும் அல்லது முறைகளையும்பற்றி விவரிக்க நான் விரும்பவில்லை. இந்த ஆசனங்கள் முக்கியம் இல்லாதவை என்ருே, பய னற்றவை என்ருே நான் கூற வரவில்லை. ஆனல், ஏராளமான ஆசனப்பயிற்சிகளைக் கற்று அவற்றைச் செய்துவருவதனல்

ஏற்படும் நன்மையைவிட, ஒழுங்கு முறைப்படி நடத்தும் வாழ்க்கையால் அதிக நன்மை உண்டு என்பதையே நான் அழுத்தமாகக் கூற விரும்புகிறேன். மூக்கு வழியாகச் சுவாசிக்கவும், மார்பு தாராளமாக விரியவும் உதவக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு வசதியான ஆசனம் நமக்குப் போதுமானது.

நாம் வாயை இறுக மூடிக்கொண்டால், மூக்கின் வழியாகவே சுவாசிக்கவேண்டி வரும். தினந்தோறும் காலையில் வாயைச் சுத்தம் செய்வதுபோல, மூக்கையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். இதற்குச் சுத்தமான குளிர்ந்த நீரோ, இளஞ்சூடாக இருக்கும் நீரோ சிறந்ததாகும். அதை ஒரு கோப்பையிலோ, உள்ளங் கையிலோ வைத்துக்கொண்டு, மூக்குத்துவாரங்களின் வழியே உறிஞ்சவேண்டும். ஒரு துவாரத்தை மூடிக்கொண்டு, மற்றொரு நாசித் துவாரத்தின் வழியாக நீரை உறிஞ்சி, மூடிய துவாரத்தைத் திறந்து மற்றொரு துவாரத்தை மூடுவதன் மூலமாக நீரை வெளியேற்றி விடலாம். சிரமம் எதுவும் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கும் வகையில் இதை நிதானமாகச் செய்ய வேண்டும். மூக்கின் அடிப்பகுதியைக் கழுவுவதற்குத் தண்ணீரை வாய்வழியாக வெளியே கொண்டுவரலாம்; அல்லது விழுங்கியும் விடலாம்.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, சுத்தமானதாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். திறப்பான இடத்தில், திறந்தவெளியில் தூங்கும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளுவது உசிதம். ஜல தோஷம் பிடித்துவிடுமோ என்ற பயத்தை மனத்திலிருந்து அகற்றிவிட வேண்டும். உடம்பை நன்றாகப் போர்த்துக்கொள்ளுவதன் மூலம் குளிரைத் தவிர்த்துவிடலாம். கழுத்துவரையிலுந் தான் போர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தலையில் குளிர் தாக்குவதாகத் தெரிந்தால், வேறொரு துணியால் அதை மூடிக்கொள்ளலாம். சுவாசப் பாதையை—மூக்கை—ஒருபோதும் மூடக்கூடாது.

இரவில் தூங்கப் போவதற்கு முன், பகலில் அணிந்திருந்த உடைகளை மாற்றி, தொளதொளப்பான உடைகளையே தரித்துக்கொள்ள வேண்டும். உண்மையில், உடம்பைப் போர்த்துக்கொண்டு இரவில் தூங்கும்போது உடைகளே தேவையில்லை. இறுக்கமான உடைகளைப் பகல் நேரத்திலும் அணியக் கூடாது.

நம்மைச் சுற்றி வெளியில் இருக்கும் காற்று எப்போதும் சுத்தமாக இருந்துவிடுவதில்லை; எல்லா நாடுகளிலும் இது ஒரே மாதிரியாக இருப்பதும் இல்லை. நாட்டைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுவது நம் கையில் இல்லை; ஆனால், நல்ல வட்டாரத்தில் தக்கதொரு வீட்டைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளுவது ஓரளவு நமக்குச் சாத்தியமே. நெருக்கமில்லாத வட்டாரத்தில் வசிப்பது பொது விதியாக இருக்கவேண்டும்; நல்ல வெளிச்சமும், நல்ல காற்றோட்டமும் உள்ள வீட்டிலேதான் வசிக்க வேண்டும்.

3

தண்ணீர்

காற்றுக்கு அடுத்தபடியாக உயிர்வாழ்வதற்கு அவசிய மானது தண்ணீர். காற்றில்லாமல் ஒரு சில நிமிஷங்களுக்கு மேல் எப்படி உயிருடன் இருக்க முடியாதோ, அதேபோல தண் ணீர் இல்லாமல் ஒரு சில நாட்களுக்குமேல் உயிரோடு இருக்க முடியாது. அதனால், காற்றைப்போலவே தண்ணீரையும் இயற்கை நமக்கு ஏராளமாக வழங்கியிருக்கிறது. தண்ணீரே இல்லாத வறண்ட பூமியில் மனிதன் உயிர்வாழ முடியாது. மிக விஸ்தாரமான பாலைவனங்களில் மனித வாசமே கிடையாது.

ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு ஒவ்வொருவரும் 24 மணி நேரத்தில் 5 பவுண்டுத் தண்ணீரையாவது, அல்லது திரவமாக உள்ள உணவையாவது அருந்தவேண்டும். குடிதண் ணீர் சுத்தமாக இருக்கவேண்டியது அவசியம். அநேக இடங் களில் சுத்தமான தண்ணீர் கிடைப்பது கஷ்டம். கிணற்று நீரைக் குடிப்பதில் எப்பொழுதும் அபாயம் உண்டு. ஆழமில்லாத கிணறு களிலும், ஆழமாக இருந்தாலும் நீர் மட்டம் வரையிலும் படிகள் கட்டி விடப்பட்ட கிணறுகளிலும் உள்ள தண்ணீரைக் குடிப்ப தற்கே முற்றிலும் லாயக்கற்றதாகக் கருதவேண்டும். தண்ணீரின் தோற்றத்தையோ, சுவையையோ கொண்டு அதன் பரிசுத்தத்தை அறிய முடியாமலிருப்பதுதான் இதிலுள்ள கஷ்டம். பார்ப்பதற் குச் சுத்தமாகவும், வாய்க்கு ருசியாகவும் உள்ள தண்ணீர்கூட விஷத்தன்மை உடையதாகவும் இருக்கக்கூடும். முன்பின் தெரி யாத கிணற்றிலோ, தெரியாதவர்கள் வீட்டிலோ தண்ணீர் குடிக்காமலிருப்பது பழைய பழக்கம். அதைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

வங்காளத்தில் அநேகமாக ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வீட்டோடு சேர்ந்து ஒரு சிறு குளம் இருக்கும். பொதுவாக, இந்தக் குளங் களின் தண்ணீர் குடிப்பதற்கு லாய்க்கற்றதாகவே இருக்கும். ஆற்று நீரும்கூடப் பெரும்பாலான இடங்களில்-குறிப்பாகக் கப்பல் போக்குவரத்துக்குப் பயன்படும் இடங்களிலும், பெரிய நகரத்தை ஒட்டிச் செல்லும்போது சாக்கடை நீர் வந்து விழும் இடங்களிலும்-குடிப்பதற்கு லாயக்கற்றதாகும்.

நான் இவ்வாறு சொன்னபோதிலும், லட்சக்கணக்கான மக்கள், அசுத்தமான தண்ணீர் என்று நான் குறிப்பிடும் நீரைத் தான் குடிக்கவேண்டியவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிவேன் அதற்காக அவர்களுடைய உதாரணத்தைப் பின் பற்றவேண்டும் என்பது அர்த்தமல்ல. இயற்கை, நமக்குப் போதிய ஜீவசக்தியை அளித்திருக்கிறது. இல்லையென்றால், மனிதன் செய்திருக்கும் தவறுகளுக்கும், ஆரோக்கிய விதிகளை மீறியிருப்பதற்கும் அவன் எவ்வளவோ காலத்துக்கு முன்பே உலகத்திலிருந்து அடியோடு மறைந்திருப்பான்.

ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் தண்ணீரின் ஸ்தானம் என்ன என்பதுதான் இங்கே நம் கவனத்துக்கு உரிய விஷயமாகும். தண்ணீரின் தூய்மையைப்பற்றி நமக்குச் சந்தேகம் ஏற்படும் இடங்களில், அதைக் காய்ச்சியே குடிக்க வேண்டும். மொத்தத்தில் ஒவ்வொருவரும் தமக்குத் தேவையான குடி தண்ணீரைக் கையோடு கொண்டுபோவது உசிதம் என்றுகிறது. இந்தியாவில் அநேக வைதிக ஹிந்துக்கள், மதாசாரங்களை முன்னிட்டுப் பிரயாணம் செய்யும்போது தண்ணீர் குடிக்கமாட்டார்கள். கல்வியறிவற்றவர்கள் ஆசாரத்தின் பெயரால் செய்வதைக் கல்வியறிவுள்ளவர்கள் ஆரோக்கியத்துக்காக நிச்சயம் செய்யலாம்!

4

உணவு

காற்றும், தண்ணீரும் இல்லாமல் மனிதன் உயிர்வாழ முடியாது என்றுலும், உடம்பைப் போஷித்து வளர்ப்பது உணவுதான். அதனல்தான் உணவே உயிர் எனப்படுகிறது.

உணவை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்: சைவ உணவு, மாமிச உணவு, இரண்டும் கலந்த உணவு. மாமிச உணவில், கோழி, மீன் ஆகியவை அடங்கும். பால் என்பது ஓர் உயிர்ப் பிராணியிடம் இருந்தே கிடைப்பதால் அதைச் சுத்த சைவ உணவாகச் சேர்க்கவே முடியாது. மாமிசம் சாப்பிடுவதால் அடையக்கூடியதில் பெரும் அளவை அது கொடுக்கிறது. வைத்திய பாஷையில் அது மாமிச உணவாகவே கூறப்படுகிறது. ஒரு சாதாரண மனிதன், பாலை மாமிச உணவாகக் கருதுவதில்லை; அதே சமயத்தில் முட்டைகளை மாமிச உணவாகக் கருதுகிறுன். உண்மையில் அவை அப்படி யல்ல. இப்போது மலட்டு முட்டைகளும் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. சேவலைப் பார்க்கவே பெட்டைக் கோழியை விடுவதில்லை; என்றுலும் கோழி முட்டை இடுகிறது. மலட்டு முட்டை ஒருபோதும் குஞ்சாக ஆவதில்லை. ஆகையால் பால் குடிக்கிறவர்கள், மலட்டு முட்டைகளைச் சாப்பிடுவதை ஆட்சேபிக்க வேண்டியதில்லை.

மனிதனின் உடற்கூற்றைக் கவனிக்கும்போது அவன் சைவச் சாப்பாட்டுக்காரனுக இருப்பதுதான் சரி என்று நிரூபணம் ஆவதாக உறுதியோடு கருதும் ஒரு கூட்டம் பெருகிக் கொண்டு வந்தபோதிலும், மரக்கறிகளும், மாமிசமும் கலந்த உணவைத்தான் வைத்தியர்களின் அபிப்பிராயம் பெரிதும் ஆதரிக்கிறது. சைவச் சாப்பாட்டுக்காரனுக இருக்கும்படியாகவே மனிதனை இயற்கை படைத்திருக்கிறது என்பதை அவனுடைய பற்கள், வயிறு, குடல் முதலியவை நிரூபிப்பதாகவும் தோன்றுகிறது.

சைவ உணவில், தானியங்களோடு, பருப்புகள், கிழங்குகள், கீரைகள் ஆகியவற்றுடன் உலர்ந்த பழங்களும் புதிதாகப் பழுத்த கனிகளும் அடங்கும். பாதாம்பருப்பு, பிஸ்தாப்பருப்பு, அக்ரோட்டுப்பருப்புப் போன்ற கொட்டைகளும் உலர்ந்த பழ வகையைச் சேர்ந்தவையே.

நான் எப்போதும் தூயசைவ உணவையே ஆதரித்துவந்திருக் கிறேன். ஆனால், உடம்பைப் பூரணத் தகுதியோடு வைத்திருக்க வேண்டுமானால் சைவ உணவில் பாலையும், பாலிலிருந்து தயாராகும் தயிர், வெண்ணெய், நெய் முதலியவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை எனக்கு அனுபவம் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறது. சைவ உணவு பற்றிய என் மூலக்கருத்தினின்று இது குறிப்பிடத்தக்க விதமாக விலகிச் செல்லுவஃதாகும். ஆறு வருஷங்களாக நான் என் உணவிலிருந்து பாலை விலக்கி வைத்திருந்தேன். அப்போது என் உடம்பு எந்த வகையிலும் கெட்டதாக எனக்குத் தோன்றவே இல்லை. ஆனால், 1914-ஆம் ஆண்டில் என் அறியாமையின் காரணமாக நான் கடுமையான வயிற்றுளைச்சல் (சீதபேதி) நோயில் படுத்தேன். எலும்புக்கூடாக மெலிந்துவிட்டேன். ஆனாலும் எவ்வித மருந்தையும் உட்கொள்ளுவதற்கு வைராக்கியத்துடன் மறுத்து விட்டேன். அதேபோன்ற வைராக்கியத்துடன் பாலையோ, மோரையோ குடிக்கவும் நான் மறுத்தேன். ஆனால் என் சரீரத்துக்குப் போஷணை கொடுக்கவோ, படுக்கையிலிருந்து எழுந்து நடமாடுவதற்குப்போதிய பலத்தைப் பெறவோ என்னால் முடியவில்லை. ஏற்கனவே பால் சாப்பிடுவதில்லை என்ற விரதம் பூண்டிருந்தேன். நான் விரதத்தை மேற்கொண்டபோது பசுவின் பாலையோ, எருமைப் பாலையோதான் மனதில் நினைத்திருக்க முடியும் என்றும், அதனால் ஆட்டுப்பால் சாப்பிடுவதற்கு இந்த விரதம் குறுக்கே நிற்பானேன் என்றும் வைத்திய நண்பர் ஒருவர் சொன்னார். அவருடைய கருத்தையே என் மனைவியும் ஆதரித்துப் பேசினாள். நானும் உடன்பட்டேன். உண்மையில், விரதம் எடுத்துக்கொண்ட சமயத்தில் பசுவின் பாலையும் எருமைப்பாலையுமே மனத்தில் கருதியிருந்தபோதிலும், பால் கூடாது என்று நிறுத்தியவன் அதைத் தள்ளிவிட வேண்டியது தான் நியாயம். எல்லாப் பிராணிகளிடமிருந்து கிடைக்கும் பால்களும் ஒரே மாதிரியான வஸ்துக்களே ; சத்துக்கள் மட்டும் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வோர் அளவில் இருக்கக்கூடும். அதனால், நான் விரதத்தின் வாசகத்தைத்தான் அனுசரித்தேனே ஒழிய, அதன் உட்கருத்தையல்ல என்று சொல்லலாம். அது எப்படி இருந்தாலும் சரி; ஆட்டுப்பாலை உடனே கொண்டு வந்தார்கள்; நான் அதை வாங்கிக் குடித்தேன். அது எனக்குப் புத்துயிர் கொடுத்ததுபோலத் தோன்றியது. விரைவில் உடல் வலுப் பெற்று, படுக்கையைவிட்டு நான் எழுந்து நடமாட முடிந்தது. இதனாலும், இதைப்போன்ற வேறு பல அனுபவங்களாலும், கடுமையான சைவ உணவில் பாலைச் சேர்த்துக்கொள்ளும் அவசி

யத்தை நான் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டியதாகிவிட்டது. ஆனாலும், பாலிலிருந்தும் மாமிசத்திலிருந்தும் கிடைக்கும் அவசியமான சத்துக்களைக் கொடுக்கக்கூடிய ஏதேனும் ஒன்று—தார்மிகக் குறைகள் போன்றவற்றிற்கு இடம் தராத ஒன்று—பரந்த தாவர உலகத்தில் இருக்கவேண்டும் என்பதே என் நிச்சயமான கருத்து.

பாலோ, மாமிசமோ சாப்பிடுவதில் திட்டவட்டமான குறைகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன என்று நான் கருதுகிறேன். மாமிசத்துக்காக நாம் உயிர்ப்பிராணிகளைக் கொல்லவேண்டியிருக்கிறது. மேலும், குழந்தைப் பிராயத்தில் தாய்ப்பால் அருந்துவதைத் தவிர வேறு எந்தப் பாலை அருந்துவதற்கும் நிச்சயமாக நமக்கு உரிமை இல்லை. தார்மிகக் குறை ஒருபுறம் இருக்க, ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட மட்டிலுமே மற்றக் குறைகளும் உண்டு. எந்தப் பிராணியிடமிருந்து பாலையும் மாமிசத்தையும் அடைகிறோமோ, அந்தப் பிராணியின் குறைகளும் அவற்றோடு கலந்தே நமக்குக் கிடைக்கின்றன. வீட்டில் வளர்க்கும் ஆடு மாடுகள் அநேகமாகப் பூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதே கிடையாது. மனிதனைப்போலவே ஆடுமாடுகளும் எண்ணற்ற நோய்களுக்கு உள்ளாகின்றன. இவற்றில் அநேக நோய்களை நாம் பொருட்படுத்துவதே இல்லை—அவ்வப்போது குறிப்பிட்ட சமயங்களில் ஆடுமாடுகளை வைத்தியப் பரிசோதனை செய்யும் போது கூடத்தான். அத்துடன், இந்தியாவில் உள்ள எல்லா ஆடுமாடுகளையும் வைத்தியப் பரிசோதனை செய்வது என்பதும்—தற்போதைக்காவது—நடவாத காரியம். நான் சேவாகிராம ஆசிரமத்தில் ஒரு பால் பண்ணை நடத்துகிறேன். வைத்திய நண்பர்களின் உதவியை நான் சுலபமாகப் பெற முடியும் எனினும், சேவாகிராமப் பண்ணையில் உள்ள எல்லா ஆடுமாடுகளுமே ஆரோக்கியமுள்ளவை என்று என்னால் உறுதியோடு கூற முடியாது. ஆரோக்கியமானது என்று எல்லோரும் கருதிய ஒரு பசுவுக்குக் காசநோய் இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன் அந்தப் பசுவின் பாலை ஆசிரமத்தில் தினமும் உபயோகித்து வந்தோம். சுற்றுப்புறங்களில் உள்ள விவசாயிகளிடமிருந்தும் ஆசிரமத்துக்குப் பால் வாங்குவது உண்டு. அவர்களுடைய ஆடுமாடுகள் வைத்தியப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டவை யல்ல. குறிப்பிட்ட ஒரு பால், குடிப்பதற்கு லாயக்கானதா, இல்லையா என்பதைத் தீர்மானிப்பது கஷ்டம். பாலைக் காய்ச்சுவதால் நமக்கு எவ்வளவு பாதுகாப்புக் கிடைக்க முடியுமோ, அதைக்கொண்டு திருப்தியடைய வேண்டியதுதான். பசுக்கள் முழுக்க முழுக்க வைத்தியப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு விட்டதாகவும், தனது பால் பண்ணையிலிருந்து கிடைப்பவை பாதுகாப்பானவை என்று நிச்சயமாகக் கருதவும், ஆசிரமத்தினாலேயே முடியவில்லை என்கிறபோது, மற்ற இடங்களின் நிலை எப்படி இருக்கும் என்பதைச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. பால்மாடுகளின் விஷயம் இப்படி. மாமிசத்

துக்காக வெட்டப்படும் மாடுகளின் விஷயமோ இன்னும் மோசம். பொதுவாக, அதிருஷ்ட பலத்தினுல்தான் மனிதன் அபாயங்களி லிருந்து தப்பவேண்டி யிருக்கிறது. மனிதன் தன் ஆரோக்கி யத்தைப்பற்றி அதிகம் கவலைப்படுவதாகத் தெரியவில்லை. டாக்டர்கள், வைத்தியர்கள், ஹக்கீம்கள் போன்ருேர் தனக்குக் கோட்டைபோல் இருக்கும்போது, தான் பயப்பட வேண்டியதே இல்லை என்றுதான் நினைக்கிருன். அவனுடைய பிரதானமான கவலை, எப்படிப் பணம் சம்பாதித்து, சமூகத்தில் உயர்ந்த ஸ்தானம் பெறுவது என்பதே. இந்தக் கவலையின்முன் அவனுடைய மற்றக் கவலைகளெல்லாம் மறைந்து போகின்றன. ஆகையினுல், தன்னலமற்ற விஞ்ஞானி ஒருவர், தமது பொறுமையான ஆராய்ச்சியின் பயனுகப் பாலின் ஸ்தானத்தையும், மாமிசத்தின் ஸ்தானத்தையும் நிரப்பக்கூடிய தாவரப்பொருள் ஒன்றைக் கண்டுபிடிக்காத வரையில், மனிதன் மாமிசத்தையும் பாலையும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டுதான் இருப்பான்.

இப்போது நாம் கலப்பு (சைவமும் அசைவமும் கலந்த) உணவைக் கவனிப்போம். சரீரம் வளர்வதற்கும், தினந்தோறும் ஏற்படும் தேய்மானத்தை ஈடுகட்டுவதற்கும் தசைநார்களை வளர்க்கக்கூடிய சத்தை அளிக்கும் உணவு மனிதனுக்குத் தேவைப்படுகிறது. அது, ஜீவசக்தியும், கொழுப்பும், சில உப்புக் களும், கழிவுப்பொருளை வெளியேற்றுவதற்கு உதவும் தவிட்டுச் சத்தும் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும். தசைநார்களை வளர்ப்பது புரதம் என்பதாகும். பால், மாமிசம், முட்டை, பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து புரதம் கிடைக்கிறது. பாலிலும் மாமிசத்திலும் உள்ள புரதம், அதாவது பிராணிவர்க்கப் புரதம், தாவரப் பொருள்களிலிருந்து கிடைக்கும் புரதத்தைவிட எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதாக இருப்பதால், அது தாவரப் புரதத்தைவிட மிகமிகச் சிறந்ததாகும். மாமிசத்தைவிடப் பால் சிறந்தது. மாமிசம் ஜீரணமாகாத சந்தர்ப்பங்களில் பால் சுலபமாக ஜீரணமாகிவிடுகிறது என்று வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகிருர்கள். சைவ உணவாளர்கள் பாலிலிருந்துமட்டுமே பிராணிவர்க்கப் புரதத்தை அடைவதால் அது அவர்களுக்கு அதிமுக்கியமான உணவுப் பொருளாகும். பச்சை முட்டைகளில் உள்ள புரதம், எல்லாப் புரதங்களையும் விடச் சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடியது என்று கருதப்படுகிறது.

ஆனுல், பால் சாப்பிடுவது எல்லோருடைய சக்திக்கும் சாத்தியமானதல்ல. மேலும், பால் எல்லா இடங்களிலும் கிடைப்பதில்லை. பாலைப்பற்றிய மிக முக்கியமான ஒரு விவரத்தை இங்கே நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். வெண்ணெய் எடுத்த பாலில் சத்துக் கிடையாது என்று கருதப்படுகிறது. ஆனுல் உண்மை அதுவல்ல. அது மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்த ஒரு உணவுப் பொருளாகும். சில சமயங்களில், அது, வெண்ணெய் எடுக்கப் படாத பாலைவிடவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. தசைநார்களை வளர்க்கவும், சீர்படுத்தவும் வேண்டிய பிராணிவர்க்கப் புரதத்

தைக் கொடுப்பதே பாலின் பிரதானமான பயன். வெண்ணெயை எடுக்கும்போது ஓரளவுக்கு கொழுப்புச் சத்துக்கள் மட்டுமே அப்புறப்படுத்தப்படுகின்றன; புரதம் பாதிக்கப்படுவதே இல்லை. அத்துடன் இப்பொழுதுள்ள வெண்ணெய் எடுக்கும் கருவிகளால் பாலிலிருந்து கொழுப்பு முழுவதையுமே அப்புறப்படுத்திவிட முடியாது. அப்படி அப்புறப்படுத்தும் கருவி ஒன்று செய்யப்படும் என்றும் தோன்றவில்லை.

பால் அல்லது வெண்ணெய் எடுத்த பால் மட்டுமன்றி, சரீரத்துக்கு வேறு பொருள்களும் தேவைப்படுகின்றன. தானியங்களுக்கு நான் இரண்டாவது ஸ்தானம் கொடுக்கிறேன். கோதுமை, அரிசி, சோளம், கம்பு முதலியவை உணவாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தியாவின் வெவ்வேறு மாகாணங்களில் வெவ்வேறு தானியங்கள் முக்கியமான உணவாக அமைகின்றன. அநேக இடங்களில் ஒரே சமயத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தானிய வகைகளும் உணவாக உட்கொள்ளப்படுகின்றன. உதாரணமாகக் கோதுமை, கம்பு, அரிசி ஆகியவற்றை வகைக்குக் கொஞ்சமாக ஒரே சமயத்தில் சாப்பிடுகிறார்கள். உடம்பின் போஷணைக்கு இவ்வாறு கலந்து சாப்பிடவேண்டியது அவசியம் அல்ல. கலந்து சாப்பிடுவதால், உட்கொள்ளும் உணவின் அளவை ஒழுங்கு படுத்திக்கொள்ளுவது கஷ்டமாகிவிடுகிறது. மேலும் ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அதிக வேலையும் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்தத் தானிய வகைகள் யாவும் பிரதானமாக மாவுப்பொருளை மட்டுமே கொடுப்பதால், ஒரு சமயத்தில் ஒரே வகைத் தானியத்தை மட்டுமே உட்கொள்ளுவது நல்லது. தானிய வகைகளுக்குள்ளே கோதுமையை ராஜா என்று கூறினால் பொருந்தும். உலகப் படத்தை நாம் பார்த்தோமானால், கோதுமையே முதல் இடம் பெற்றிருப்பதை நாம் காணலாம். ஆரோக்கியக் கண்ணோட்டத்துடன் பார்த்தால், நமக்குக் கோதுமை கிடைக்கும் பட்சத்தில், அரிசியும் பிற தானியங்களும் அவசியம் இல்லாதவையாக ஆகி விடுகின்றன. கோதுமை கிடைக்காமலிருந்து, மனத்துக்குப் பிடிக்காததாலோ ஜீரணிப்பதில் கஷ்டம் ஏற்படுவதாலோ சோளம் முதலியவற்றையும் சாப்பிட முடியாமல் இருந்தால், அப்போது அரிசி உணவைச் சாப்பிட வேண்டியதுதான்.

தானியங்களைத் தக்கமுறையில் சுத்தம்செய்து, திரிகையில் போட்டு அரைக்கவேண்டும், மாவை அப்படியே எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டுமே ஒழியச் சல்லடையில் போட்டுச் சலித்து எடுக்கக்கூடாது. சலித்தால், தானியத்தைச் சுற்றி ஒட்டிக்கொண் டிருந்த தவிடு அப்புறப்படுத்தப் பட்டுவிடும். தவிட்டில் உப்புச் சத்துக்களும், வைட்டமின் சத்துக்களும் ஏராளமாக இருக்கின்றன. போஷணைக்கு அவை மிகமிக முக்கியமானவை. சிக்கலில்லாமல் மலம் நீங்குவதற்கும் தவிட்டுச் சத்து உதவி செய்கிறது. அரிசி மணி மிகவும் மென்மையானதாக இருப்பதால் அதற்கு உமியாகிய மேல் மூடியை இயற்கை அளித்திருக்கிறது. உமி சாப்பிடத் தக்கதல்ல. அதை நீக்குவதற்கு

நெல்லைக் குத்தவேண்டும். மேலே இருக்கும் உமியைமட்டும் நீக்கக்கூடியவாறுதான் நெல்லைக் குத்தவேண்டும். ஆனால் யந்திரத்தில் கொடுத்துத் தீட்டும்போது அது நீங்குவதுடன் அரிசியோடு ஒட்டிக்கொண் டிருக்கும் தவிடும் நீங்கிவிடுகிறது. இப்படித் தவிடு நீங்கத் தீட்டிய அரிசியே விரும்பப்படுவ தற்குக் காரணம், அந்த அரிசியை நீண்டநாள் வைத்திருந் தாலும் கெடாமல் இருப்பதுதான். தவிடு இனிப்பாக இருக்கும். அரிசியில் தவிடு ஒட்டிக்கொண்டிருந்தால், சில வகை புழு பூச்சிகள் அரித்துவிடும். யந்திரத்தில் தீட்டப்பட்ட அரிசியும், கோதுமையும் நமக்கு மாவுச் சத்தைமட்டுமே அளிக்கின்றன. அந்தத் தானியங்களின் முக்கியமான சத்துக்கள், தவிட்டைப் போக்கும்போது போய்விடுகின்றன. தீட்டிய அரிசித் தவிடு தனியே விற்கப்படுகிறது. இதையும், கோதுமைத் தவிட்டையும் சமைக்க முடியும்; சாப்பிட முடியும். இவற்றைச் சப்பாத்தி களாகவும் தோசைகளாகவும் செய்து சாப்பிடலாம். அரிசிச் சாதத்தை விட அரிசி தோசை சுலபமாக ஜீரணமாவது சாத்தியம்; அத்துடன் சாதத்தின் அளவைவிடக் குறைவாகச் சாப்பிட்டாலும் பூரணத் திருப்தி அளிக்கும்.

சப்பாத்தியைக் காய்கறிக் கூட்டிலோ பருப்புக் குழம்பிலோ தொட்டுக்கொண்டு சாப்பிடுகிறோம். இந்தப் பழக்கத்தினால் அநேகர் உணவைச் சரியாக மெல்லாமல் விழுங்கிவிடுகிறார்கள். நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டியது ஜீரணத்துக்கு அவசியம். குறிப்பாக, மாவு ப்பொருள்கள் அப்பொழுதுதான் சரியாக ஜீரண மாகும். வாயில் ஊறும் உமிழ்நீருடன் தொடர்பு ஏற்படும் போது மாவுப்பொருள் ஜீரணமாகத் தொடங்குகிறது. மென்று சாப்பிட்டால் உணவோடு உமிழ்நீர் நன்றாகக் கலந்துவிடும். அதனால் மாவுப்பொருள்களைக்கொண்ட உணவை ஈரச் சத்தில்லாத நிலையில் சாப்பிடவேண்டும். அதன் பயனாக உமிழ் நீர் அதிகமாக ஊறும்; நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டிய அவசியமும் ஏற்படும்.

மாவுப் பொருளைக் கொடுக்கும் தானியங்களுக்கு அடுத்த படியாகக் கவனிக்கவேண்டியவை புரதம் கொடுக்கும் பருப்பு வகைகள்—மொச்சை, துவரை போன்றவை. உணவில் பருப்பு ஒரு முக்கியமான அம்சம் என்று அநேகமாக எல்லோரும் கருதுகின்றனர். மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குக்கூடப் பருப்புத் தேவை. கடுமையான சரீர உழைப்பு உடையவர்களும், பால் சாப்பிடுவதற்குரிய வசதி இல்லாதவர்களும், பருப்பைச் சாப்பி டாமல் இருக்கமுடியாது. பொதுவாக, பருப்பு வகைகளை ஜீரணிப் பது கடினமாயிருப்பதால் தானியங்களைவிட மிகவும் குறைவா கவே பருப்புக்களைச் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆனால், நாற்காலியில் உட்கார்ந்து வேலை செய்கிறவர்களுக்கும்-உதாரணமாகக் குமாஸ் தாக்கள், வியாபாரிகள், வக்கீல்கள், டாக்டர்கள், உபாத்தி யாயர்கள் ஆகியோருக்கும், பால் வாங்கும் சக்தியுள்ள மற்றவர்

களுக்கும் பருப்பு வகைகள் அவசியமில்லை என்று சொல்வேன். பருப்பு வகைகளில் பட்டாணிக்கடலை, காராமணி, மொச்சை ஆகியவை ஜீரணமாவது கஷ்டம் என்றும், பாசிப்பயறும், துவரையும், பீன்ஸ் பயறுகளும் சுலபமாக ஜீரணமாகும் என்றும் கருதப்படுகின்றன.

நம்முடைய பட்டியலில் மூன்ருவதாக இடம் பெறத் தக்கவை காய்கறிகளும், பழங்களும். இந்தியாவில் இவை மலிவான விலைக்கு எளிதாகக் கிடைக்கவேண்டும் என்றே யாரும் எதிர் பார்ப்பார்கள். ஆனல், நிலைமை அப்படி இல்லை. நகரத்தில் வசிக்கும் மக்களுக்கான பிரியமான உணவுகளாக இவற்றைக் கருதுகிருர்கள். கிராமங்களில் பச்சைக் காய்கறிகள் கிடைப்பது அரிதாக இருக்கிறது. அநேக இடங்களில் பழங்களும் கிடைப்பதில்லை. கீரைகளுக்கும், பழங்களுக்கும் இவ்வாறு தட்டுப்பாடு இருப்பது இந்திய அரசாங்கத்திற்கே இழுக்கு. கிராமவாசிகள் விரும்பினல் ஏராளமான காய்கறிகளைப் பயிர் செய்யலாம். பழம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னையை அவ்வளவு சுலபமாகத் தீர்த்துவிட முடியாது. கிராமவாசியின் கண்ணேட்டத்தில் நிலச் சட்டம் மோசமாக இருக்கிறது. ஆனல், அது வேறு விஷயம்.

பச்சைக் காய்கறிகளிலும், கீரைகளைத் தினமும் சுமாரான அளவு சாப்பிட வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு போன்றவற்றை நான் காய்கறி வகையில் சேர்க்கவில்லை. அவை மாவுப்பொருளை மட்டுமே கொடுப்பதால், அவற்றைத் தானிய வகைகளில்தான் சேர்க்கவேண்டும். சாதாரணமான பச்சைக் காய்கறிகளைப் போதிய அளவு சாப்பிடுவது நல்லது. வெள்ளரிக்காய், தக்காளிப்பழங்கள், கடுகுக்கீரை போல் மிருதுவான இலைகளை உடைய கீரைகள் ஆகியவற்றை சமைக்க வேண்டியதில்லை. அவற்றை நன்ருகக் கழுவிவிட்டு, குறைந்த அளவு எடுத்துப் பச்சையாகச் சாப்பிடவேண்டும்.

அந்த அந்தப் பருவத்தில் கிடைக்கும் பழங்கள் நமது தினசரி உணவில் சேரவேண்டும். உதாரணமாக மாம்பழங்கள், நாவல் பழங்கள், கொய்யாப்பழங்கள், திராட்சை, பப்பாளி, எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு, மூஸாம்பி முதலியவற்றை அவை கிடைக்கின்ற பருவங்களில் சாப்பிடவேண்டும். பழங்கள் சாப்பிடுவதற்கு உகந்த நேரம் அதிகாலை நேரமே. பாலும் பழமும் பூரணத் திருப்தியளிக்கும் காலை உணவாகும். சீக்கிரமாக மத்தியான சாப்பாடு சாப்பிடுகிறவர்கள் காலையில் பழம் மட்டும் சாப்பிட்டால் போதுமானது.

வாழைப்பழம், ஒரு நல்ல பழமாகும். ஆனல், அதில் நிறைய மாவுப்பொருள் இருப்பதால், அது ரொட்டியின் ஸ்தானத்தைப் பெறுகிறது. பாலும் வாழைப்பழமும் சேர்ந்தால் பூரணமான ஆகாரமாகும்.

ஓரளவு கொழுப்பும் மனித உடம்புக்கு அவசியமாகும். நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்துக்கொள்ளுவதன் மூலம் கொழுப்புக் கிடைக்கும். நெய் கிடைக்கிறதென்ருல் எண்ணெய் தேவை யில்லை. எண்ணெயை ஜீரணிப்பது கஷ்டம்; அத்துடன் அது சுத்தமான நெய்யைப்போல அவ்வளவு போஷணையை அளிக்கக் கூடியதும் அல்ல. ஒவ்வொருவரும் நாள் ஒன்றுக்கு ஒன்றரை அவுன்ஸ் நெய் சாப்பிட்டால், அது சரீரத்தின் தேவைக்குப் போதுமானது. ஆடை எடுக்கப்படாத பாலிலிருந்து நெய் கிடைக் கிறது. நெய் வாங்கச் சக்தியில்லாதவர்கள், கொழுப்புத் தேவை யைப் பூர்த்தி செய்யப் போதுமான எண்ணெயைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய்களில் நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவை சிறந்தவை. எண்ணெய், புது எண்ணெயாக இருக்கவேண்டும். நாட்டுச் செக்கெண்ணெய் கிடைக்கும் என்ருல் அதையே உபயோகிப்பது விசேஷம். கடைகளில் விற்கும் எண்ணெயும், நெய்யும் பொது வாக உபயோகமற்றவை. இது வருந்தத்தக்க, வெட்கப்படத் தக்க விஷயமாகும். சட்ட பூர்வமாகவோ, கல்வி மூலமாகவோ வியாபாரத் துறை நேர்மையும் கொண்டதாக ஆகும் வரையிலும் தனி மனிதன், பொறுமையோடும் பிரயாசையோடும் சுத்தமான சரக்கைத் தேடிப்பிடித்து வாங்க வேண்டியதுதான். சரக்கின் தன்மையைக் கவனிக்காமல் எது கிடைத்தாலும் போதும் என்று திருப்தி அடைந்துவிடக் கூடாது. துர்நாற்றம் வீசும் எண்ணெ யையும், கலப்பட நெய்யையும் சாப்பிடுவதைவிட நெய்யும் எண் ணெயும் சாப்பிடாமலே இருப்பது நல்லது. கொழுப்பைப் போலவே ஓரளவு சர்க்கரையும் உடம்புக்குத் தேவை. இனிப் பான பழங்களில் போதிய சர்க்கரை கிடைக்கிறது. என்ருலும் பழுப்புச் சர்க்கரையையோ வெள்ளைச் சர்க்கரை யையோ நாள் ஒன்றுக்கு ஒன்று அல்லது ஒன்றரை அவுன்ஸ் வீதம் சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. இனிப் பான பழங்கள் கிடைக்கவில்லை என்ருல், சர்க்கரை அவசிய மாகத் தேவைப்படலாம். ஆனல், இன்று இனிப்புப் பண் டங்களுக்கு அளவுகடந்த முக்கியத்துவம் கொடுக்கப் படுகிறது. அது தவறு. நகரத்தில் வசிப்பவர்கள் இனிப்புப் பண்டங்களை அளவில்லாமல் சாப்பிடுகிருர்கள். பால் கலந்த இனிப்புப் பண்டங்களும், மற்றத் தித்திப்புப் பட்சணங்களும் ஏராளமாக உட்கொள்ளப்படுகின்றன. அது அனவசியம் என்பதுடன், மிகக் குறைவாகச் சாப்பிட்டாலொழிய தீமை யாகவும் முடியக் கூடும். வயிருரச் சாதாரணமான சாப்பாடு கூடக் கிடைக்காத மக்கள் கோடிக்கணக்கில் இருக்கும் ஒரு நாட்டில், தித்திப்புப் பண்டங்களையும், சுவையுள்ள மற்றப் பட்ச ணங்களையும் சாப்பிடுவது, திருடுவதற்குச் சமானமாகும் என்ருல் அது மிகையாகாது.

தித்திப்புப் பண்டங்களைப் போலவே, நெய்யையும் எண் ணெயையும் அளவுகடந்து உபயோகிக்கக் கூடாது. உணவை

நெய்யிலோ, எண்ணெயிலோ போட்டு வதக்குவதும் அவசிய மில்லாத காரியம். பூரிகளும் லட்டுகளும் செய்வதற்கு நெய்யை உபயோகிப்பது யோசனையில்லாமல் செய்யும் வீண் விரயமாகும். இந்த மாதிரியான உணவுகளைச் சாப்பிட்டுப் பழக்கம் இல்லாத வர்கள் இவற்றைத் தொடவே மாட்டார்கள். உதாரணமாக, நம் நாட்டுக்கு முதல் முதலாக வரும் ஆங்கிலேயர்களால் நம்முடைய தித்திப்புப் பட்சணங்களையும், நெய்யில் வேக வைத்த உணவு களையும் சாப்பிட முடியாது. இவற்றைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். ருசி என்பது பழக்கத்தினால் உண்டாவதுதானே ஒழிய நம்மோடு பிறந்ததல்ல. உலகத்தின் சுவைமிக்க பண்டங்கள் அனைத்தும், பசியினால் உணவுக்கு ஏற்படும் சுவைக்கு இணையாக முடியாது. பசியோடு இருக்கும் மனிதன் வறண்ட ரொட்டியையும் மிகமிக ருசித்துச் சாப்பிடுவான். அதே சமயத்தில், பசியில்லாதவனோ, மிகச் சிறந்த தித்திப்புப் பண்டங்களைக்கூட சாப்பிட மறுத்து விடுவான்.

ஒருவன் எத்தனை தடவை சாப்பிடவேண்டும், எவ்வளவு சாப்பிடவேண்டும் என்பதை இப்போது பார்ப்போம். உடம்பைக் காப்பாற்றுவதற்கு மருந்து சாப்பிடுவதைப்போல, உணவு உட் கொள்ளுவதையும் ஒரு கடமையாகக் கொள்ள வேண்டுமே ஒழிய ருசிக்காக ஒருபோதும் சாப்பிடக்கூடாது. உண்மையான பசியைத் தீர்க்கும்போதுதான் இன்பகரமான உணர்ச்சி ஏற்படு கிறது. ஆகையால், பசியைப் பொறுத்துத்தான் ருசி உண்டா கிறதே ஒழிய வேறு எதனாலும் அல்ல என்று நாம் கூற முடியும். நம்முடைய தவறான பழக்கங்களாலும், செயற்கை முறையில் அமைத்துக்கொண்ட வாழ்க்கையினாலும், நம் சரீரத்துக்கு எது தேவை என்பதே அநேகருக்குத் தெரியாமல் போய்விட்டது. நம்மைப் பெற்றெடுத்த தாய் தந்தையரும் பொதுவாக சுயக் கட்டுப்பாட்டை அனுசரிப்பதில்லை. அவர்களுடைய பழக்கங் களும், வாழ்க்கை முறையும் குழந்தைகளையும் ஓரளவுக்குப் பாதிக் கின்றன. கர்ப்ப காலத்தில் தாய் சாப்பிடும் உணவு குழந்தை யைப் பாதித்தே தீரும். குழந்தை பிறந்த பிறகு அதற்கு எல்லா விதமான சுவையான உணவுகளையும் தாய் திணிக்கிறாள். தான் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு உணவிலும் கொஞ்சம் எடுத்துக் குழந்தைக் குக் கொடுக்கிறாள். குழந்தையின் ஜீரண உறுப்புகளுக்குச் சிறு பிராயத்திலேயே தவறான பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டு விடுகிறது. ஒரு தடவை ஏற்பட்டுவிட்ட பழக்கத்தை உதறித் தள்ளுவது கஷ்டம். அதை ஒழிப்பதில் வெற்றி பெறுகிறவர்கள் மிகச் சிலரே. ஆனால், தனக்குத் தானே பாதுகாவலன், தன் உடம்பு சேவைக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை உணர ஆரம்பிக்கப் போகும்போது, சரீரத்தை நல்ல முறையில் வைத் திருக்கும் விதிகளைத் தெரிந்துகொள்ள மனிதன் விரும்புகிறான். அவற்றைக் கடைப்பிடிக்கச் சிரமப்பட்டு முயற்சி செய்கிறான்.

நாற்காலியில் உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் பழக்கம் உடையவர்கள் - இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கக்கூடியவர்கள் பெரும்பாலும் அவர்களே - தினசரி சாப்பிடவேண்டிய பலவகை உணவுகளின் அளவை விவரிக்கும் ஒரு கட்டத்திற்கு இப்போது நாம் வந்திருக்கிறோம். விவரம் பின் வருமாறு :

பசுவின் பால்	2	பவுண்டு
தானியங்கள் (கோதுமை, அரிசி, சோளம் போன்ற ஏதாவது ஒன்றில்)	6	அவுன்ஸ்
கீரைகள்	3	அவுன்ஸ்
காய் கறிகள்	5	அவுன்ஸ்
வேக வைக்காத காய்கறிகள், கீரைகள்	1	அவுன்ஸ்
நெய்	1½	அவுன்ஸ்
அல்லது வெண்ணெய்	2	அவுன்ஸ்
வெல்லம் அல்லது வெள்ளைச் சர்க்கரை	1½	அவுன்ஸ்

பழங்கள், அவரவர் சுவையையும் பண வசதியையும் பொறுத்துச் சாப்பிடக்கூடியவை. எப்படியும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது. சாற்றைப் பிழிந்து எடுத்துக் காய்கறிகளுடனோ தண்ணீரிலோ கலந்து சாப்பிட வேண்டும். தண்ணீர் சூடாகவும் இருக்கலாம்; குளிர்ந்தும் இருக்கலாம்.

மேலே காட்டப்பட்டுள்ள அளவுகள் சமைக்காத சரக்குகளின் அளவுகளாகும். உப்பை எவ்வளவு சேர்க்கலாம் என்பதை நான் குறிப்பிடவில்லை. அதை அவரவர் ருசிக்குத் தகுந்தவாறு அப்புறம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

எத்தனை தடவை சாப்பிடலாம் என்பதை இப்போது கவனிப்போம். அநேகர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைதான் சாப்பிடுகிறார்கள். பொதுவாக, மூன்று தடவை சாப்பிட வேண்டும். காலையில் வேலைக்குப் போவதற்கு முன் ஒரு தடவையும், மத்தியானம் ஒரு தடவையும், சாயங்காலத்திலோ அப்புறமோ ஒரு தடவையும் சாப்பிட வேண்டும். மூன்று தடவைகளுக்கு மேல் சாப்பிடவேண்டிய அவசியம் இல்லை. நகரங்களில் வசிப்பவர்களில் சிலர் அடிக்கடி எதையாவது மென்று கொண்டே இருக்கிறார்கள். இந்தப் பழக்கம் தீங்கு செய்யக்கூடியதாகும். ஜீரணக் கருவிகளுக்கு ஓய்வு தேவை.

5

மசாலைச் சரக்குகள்

முந்திய அத்தியாயத்தில் மசாலைச் சரக்குகளைப் பற்றி நான் எதுவுமே சொல்லவில்லை. மசாலைச் சாமான்களிடையே உப்பை ராஜா என்று சொன்னால் பொருந்தும். அது இல்லாமல் பலரால் சாப்பிட முடியாது. உடம்புக்குச் சில உப்புகள் தேவை.

அவற்றில் ஒன்று சாதாரண உப்பு. பற்பல உணவுப் பொருள் களில் இயற்கையாகவே உப்புகள் இருக்கின்றன. ஆனால், விஞ் ஞானத்துக்கு மாறுபட்ட முறையில் உணவைச் சமைக்கும் போது, உதாரணமாக, சாதம், உருளைக் கிழங்கு, காய்கறிகள் போன்றவற்றை வேகவைத்த தண்ணீரைக் கொட்டிவிடும்போது, உப்புச் சத்துக்கள் போய்விடுகின்றன. அதனால் உப்பைத் தனி யாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. சரீரத்துக்கு மிக முக்கியமாகத் தேவைப்படும் உப்புகளில் சாதாரண உப்பும் ஒன்றாதலால், அதைச் சிறிதளவு சேர்த்துக்கொள்ளலாம் என்று முந்திய அத்தியாயத்தில் கூறியிருக்கிறேன்.

ஆனால், பொதுவாக, அநேக மசாலைச் சாமான்கள்-மிளகாய், மிளகாய் வற்றல், மிளகு, மஞ்சள், கொத்தமல்லி, சீரகம், கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம் முதலியன-உடம்புக்குத் தேவையே இல்லை. சுவைக்காகத்தான் இவை சேர்த்துக்கொள்ளப்படு கின்றன. என் ஐம்பது வருடச் சொந்த அனுபவத்தைக்கொண்டு கூறும் அபிப்பிராயம் என்னவென்றால், பூரண ஆரோக்கியத் துடன் இருக்க இந்தச் சரக்குகளில் எதுவுமே தேவைப்படுவ தில்லை என்பதுதான். ஜீரண சக்தி குறைவாக இருப்பவர்கள்—அவசியம் என்று கருதினால்-இந்தச் சரக்குகளைக் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு மருந்தைப் போலச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஆனால், இவற்றை ருசிக்காகச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதைத் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம். எல்லா மசாலைச் சரக்குகளுமே —உப்பும்கூட—காய்கறிகள், தானியங்கள் முதலியவற்றின் இயற்கை மணத்தைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. சுவை உணர்ச்சி யைக் கெடுத்துக்கொள்ளாதவர்கள், உணவுப் பொருள்களின் இயற்கை மணத்தை விரும்புவதைப் போல, உப்பு முதலிய மசாலைச் சரக்குகளின் மணத்தோடு கூடியவற்றை விரும்பமாட் டார்கள். அதனால்தான், அவசியமாக இருக்கும்போது மட்டும் உப்பை ஓர் உபரிச் சரக்கைப் போலச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்று சொன்னேன். மிளகாய்கள், வாயையும் வயிற்றையும் எரிப்பவை. அவற்றைச் சாப்பிட்டுப் பழக்கம் இல்லாதவர் களால் ஆரம்பத்தில் உறைப்பைத் தாங்கவே முடியாது. மிளகா யைச் சாப்பிட்டு அநேகருக்கு வாய் புண்ணாகிவிட்டதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். மிளகாய் மீது அமோகப் பிரியம் கொண்டு, அதை அளவு கடந்து சாப்பிட்டு, ஒருவர் அகால மரணம் அடைந் ததையும் நான் அறிவேன். தென் ஆப்பிரிக்காவில் உள்ள நீக்கி ரோக்கள் மசாலைச் சரக்குகளைத் தொடவே மாட்டார்கள். உணவில் மஞ்சளின் வர்ணம் கலந்திருப்பதை அவர்களால் சகிக்க முடியாது. அதேபோல, நம்முடைய மசாலைச் சரக்குகளைச் சாப்பிட ஆங்கிலேயர்களும் தயங்குவார்கள்.

6
தேநீர், காபி, கோக்கோ

இவற்றில் எதுவுமே சரீரத்துக்குத் தேவையானது அல்ல. சீனாவில்தான் முதல் முதலாகத் தேயிலை உபயோகிக்கப்பட்ட

தாகக் கூறப்படுகிறது. அந்நாட்டில் தேயிலைக்கு ஒரு தனி உபயோகம் இருக்கிறது. சீனுவில் கிடைக்கும் குடி தண்ணீர் எப்போதும் சுத்தமாக இருக்கும் என்று கூறிவிட முடியாது. அதனுல் அதைக் காய்ச்சிக் குடிக்க வேண்டியது அவசியம். புத்திக் கூர்மையுள்ள சீனர் ஒருவர், தேயிலை என்ற ஒரு வகைப் புல்லைக் கண்டுபிடித்தார். அதை மிக மிகக் குறைந்த அளவில் கொதிக்கிற நீரில் போட்டால், நீர் பொன்னிறம் ஆகிவிடும். தண்ணீர் உண்மையில் கொதிக்காவிட்டால் அந்த நிறம் வராது. ஆகவே, தண்ணீர் கொதிக்க வைக்கப்பட்டிருக்கிறதா இல்லையா என்பதைக் கண்டறிவதற்குத் தேயிலை பயன்பட்டது. பரிசோதனை செய்து பார்த்த விதம் இதுதான் : வடிகட்டும் அரிசியில் தேயிலையைப் போட்டு, அதில் கொதிக்கும் தண்ணீரை விடுவார்கள். தண்ணீர் கொதித்துக்கொண்டிருந்தால், அப்போது அது பொன்னிறமாக மாறிவிடும். அத்துடன் அந்தத் தண்ணீருக்கு அந்த இலை ஒரு நறுமணம் கொடுப்பதாவும் கூறப்படுகிறது.

மேற்கண்ட முறைப்படி தயாரிக்கப்படும் தேநீர் தீங்கற்றது. ஆனுல், நடைமுறையில் தயாரிக்கப்பட்டு, மக்களால் குடிக்கப்படும் தேநீரில் நல்ல அம்சம் எதுவும் இல்லை என்பதுடன், அது உண்மையிலேயே தீங்கு பயப்பதாகவும் இருக்கிறது. தேயிலையில் உள்ள தானின் (என்ற விஷச் சத்து) சரீரத்துக்குக் கெடுதலை உண்டு பண்ணும். தோலுக்கு விறைப் பேற்றுவதற்காகத் தோல் தொழிற்சாலைகளில் தானின் உபயோகிக்கப்படுகிறது. அதை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டால், வயிற்றிலும் குடலிலும் வழுவழுப்பான பகுதியை அதே விதமாக அது விறைப்பாக்கிவிடுகிறது. இதனுல் ஜீரணம் கெட்டு, பித்தவாய்வு நோய் உண்டாகிறது. இங்கிலாந்தில், எண்ணற்ற மாதர்கள் தானின் கலந்த நீரை வழக்கமாகக் குடித்ததன் காரணமாகப் பலவகையான நோய்களுக்கு உள்ளாகியிருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. வழக்கமாகத் தேநீர் குடிப்பவர்கள், குறித்த நேரத்தில் தேநீர் கிடைக்காவிட்டால் மிகவும் சிரமப்படுகிருர்கள். தேநீரால் ஏதேனும் பயன் இருக்குமென்ருல், அது சிறிது பால் கலந்த சூடான இனிய பானமாக இருப்பதுதான் என்பது என் அபிப்பிராயம். அதற்குப் பதிலாகக் கொதிக்கிற நீரில் சிறிது பாலையும் சர்க்கரையையும் கலந்து குடித்துவிடலாம்.

தேநீரைப் பற்றி நான் கூறியது ஏறக்குறைய காபி விஷயத்திலும் பொருந்தும். காபியைப் பற்றி ஹிந்துஸ்தானியில் வழங்கி வரும் ஒரு பழமொழி பின்வருமாறு : "காபி இருமலைத் தணிக்கிறது; வயிற்று உப்புசத்தைப் போக்குகிறது; ஆனுல், சரீர பலத்தையும், ஆண்மை வீரியத்தையும் கெடுத்து, ரத்தம் நீர்த்துப் போகும்படி செய்கிறது. ஆகவே, லாபங்கள் இரண்டு; நஷ்டங்கள் மூன்று." இந்தப் பழமொழி எவ்வளவு தூரம் சரி என்பது எனக்குத் தெரியாது.

கோக்கோ விஷயத்திலும் என்னுடைய கருத்து இதுவே. ஜீரணசக்தி ஒருவருக்கு நன்ருக இருந்தால், அவருக்குத் தேநீர், காபி, அல்லது கோக்கோவின் உதவி தேவையில்லை. ஆரோக்கியமுள்ளவர் சாதாரண உணவிலிருந்தே தமக்குத் தேவையான திருப்தியை யெல்லாம் அடையமுடியும். இந்த மூன்று பானங்களையும் நான் தாராளமாகக் குடித்திருக்கிறேன். அவற்றைக் குடித்துக் கொண்டிருந்தபோது ஏதாவது ஒரு நோய் எனக்கு இருந்துகொண்டே இருக்கும். அவற்றை நிறுத்தி விட்டதால், நான் எதையும் இழந்துவிடவில்லை. அதற்குப் பதிலாக அதிக நன்மையையே அடைந்திருக்கிறேன். தேநீர் முதலியவற்றினிடமிருந்து நான் அடைந்துவந்த திருப்தியை, சுத்தமான காய்கறிச் சூப்பிலிருந்தே அடைய முடியும். தேநீர் அல்லது காபிக்குப் பதிலாக வெந்நீரில் தேனும் எலுமிச்சம்பழமும் கலந்து குடிப்பது நல்லது. அது போஷணையையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கும் பானமாகும்.

7

லாகிரி வஸ்துக்கள்

இந்தியாவில் உபயோகிக்கப்படும் லாகிரி வஸ்துக்கள் என்று கூறத்தக்கவை, மது, பங்சி, கஞ்சா, புகையிலை, அபின் ஆகியவையாகும். மது வகையில், அந்நிய நாடுகளிலிருந்து ஏராளமாக இறக்குமதி செய்யப்படும் பானங்களுடன், நாட்டுச் சாராயமும் கள்ளும் அடங்கும். இவை அனைத்துக்கும் கண்டிப்பான தடை விதிக்கப்பட வேண்டும். மது அருந்திய ஒருவன் தன்னையே மறந்துவிடுகிருன்; போதை நீடிக்கும் வரையில், உபயோகமுள்ள எதையும் செய்வதற்கு அறவே இயலாதவனுக இருக்கிருன். குடிப்பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளுகிறவர்கள் தங்களையும், தங்களைச் சேர்ந்தவர்களையும் நாசத்துக்கு உள்ளாக்குகிருர்கள். அவர்களுக்கு மட்டு மானமரியாதை உணர்ச்சிகள் இல்லாமல் போய்விடுகின்றன.

குறிப்பிட்ட ஓர் அளவுக்குள் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு மது பானம் செய்யலாம் என்றும், அதனுல் பயன் உண்டு என்றும் கருதுகிற ஒரு கூட்டம் உண்டு. அவர்களுடைய கூற்றில் எந்த வித நியாயமும் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. ஒரு நிமிஷத்துக்கு அவர்களுடைய வாதத்தை நாம் ஏற்றுக்கொண்டாலும்கூட, எண்ணற்ற மனிதர்களை ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் நிறுத்திவிட முடியாது என்ற உண்மையை மறுக்க இயலாது. அதனுல், இந்தப் பெரும்பாலான கூட்டத்தைக் கருதியேனும் மதுபானங்களை யெல்லாம் தடுக்கவேண்டியது நமது கடமையாகிறது.

கள் குடிப்பதைப் பார்ஸிகள் பலமாக ஆதரித்திருக்கிறார்கள். கள், ஒரு போதைப் பொருளாக இருந்தாலும், அது உணவாகவும் இருக்கிறது என்றும், மற்ற உணவுப்பொருள்கள் ஜீரணமாவதற்கும் உதவுகிறது என்றும் அவர்கள் கூறுகிறார்கள். அவர்களுடைய கூற்றைக் கவனமாக ஆராய்ந்து பார்த்தேன். இவ் விஷயம்பற்றி நிறையப் புத்தகங்களையும் வாசித்தேன். ஆனால், கள்ளினால் ஏழைகள் அடைந்துள்ள பயங்கர நிலையை நான் பார்த்திருப்பதால், அது மனிதனின் உணவாக இருக்க முடியாது என்ற முடிவுக்கே வந்திருக்கிறேன்.

கள்ளில் இருப்பதாகக் கூறப்படும் சத்துக்கள் எல்லாமே மற்ற உணவுப்பொருள்களிலிருந்து கிடைக்கின்றன. பனஞ்சாற்றிலிருந்து கள் தயாரிக்கப்படுகிறது. புதிதாக இறக்கப்பட்ட பனஞ்சாறு போதை உடையது அல்ல. அது ஹிந்துஸ்தானியில் நீரா (பதனீர்) எனப்படும். பதனீர் குடித்து அநேகருக்கு மலச் சிக்கல் தீர்ந்திருக்கிறது. நானும் அதைக் குடித்திருக்கிறேன். ஆனால், அது என் மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கவில்லை. கருப்பஞ் சாற்றில் உள்ள அதே உணவுச் சத்து, பதனீரிலும் இருக்கக் கண்டேன். காலையில் தேநீர் முதலியவற்றிற்குப் பதிலாக ஒரு கிளாஸ் பதனீரைக் குடித்தால், காலை உணவாக வேறு எதையும் சாப்பிட வேண்டியதில்லை. கருப்பஞ் சாற்றைப்போலவே, பதனீரையும் காய்ச்சி, பனைவெல்லம் தயாரிக்கலாம். பனை என்பது அதன் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த பலவகை மரங்களில் ஒன்று. நம் நாட்டில் அந்த வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த அநேக மரங்கள் (தென்னை, ஈச்சை போன்றவை) தாமாக முளைத்து வளர்கின்றன. எல்லா மரங்களிலுமே குடிக்கக்கூடிய சாறு கிடைக்கிறது. பதனீர் வெகு சீக்கிரத்தில் புளித்துவிடுவதால், அதை உடனே, இறக்கிய இடத்திலேயே குடித்துவிடவேண்டும். நடைமுறையில் இது ஓரளவுக்குத்தான் சாத்தியம். அதனால் பதனீரை வெல்லமாக மாற்றுவதுதான் அதைச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்துவதாகும். கரும்புச் சர்க்கரைக்குப் பதிலாகப் பனஞ் சர்க்கரையை உபயோகிக்கலாம். உண்மையில் சிலர் பனஞ் சர்க்கரையையே அதிகம் விரும்புகிறார்கள். பனஞ் சர்க்கரையிலுள்ள ஒரு லாபம் என்னவென்றால், அது கரும்புச் சர்க்கரையைவிடத் தித்திப்புக் குறைவாக இருப்பதால், அதை அதிகமாகச் சாப்பிட முடிகிறது. பனஞ் சர்க்கரையின் உபயோகத்தைப் பரப்புவதற்காக அகில இந்தியக் கிராமக் கைத்தொழில் சங்கம் எவ்வளவோ செய்திருக்கிறது. ஆனாலும், செய்யவேண்டிய வேலை இன்னும் அதிகமாகவே இருக்கிறது. கள் இறக்கும் பனைகளை வெல்லம் செய்வதற்காகப் பயன்படுத்தினால் இந்தியாவில் சர்க்கரைக்குத் தட்டே ஏற்படாது; ஏழைகளுக்கும் மிகக் குறைந்த விலைக்கு வெல்லம் கிடைக்கும். பனைவெல்லத்தைச் சர்க்கரையாக மாற்றவும் முடியும்; அவ்வாறு மாற்றும்போது பாகும் தயார் செய்துவிடலாம். சர்க்கரையைவிட வெல்லம் மிகவும் அதிகப் பயனுள்ளது. வெல்லத்தைச் சர்க்கரையாகச் சுத்தம் செய்து

மாற்றும்போது, அதில் உள்ள உப்புகள் போய்விடுகின்றன. சல்லடையில் சலித்துச் சுத்தம் செய்யப்பட்ட கோதுமை மாவையும், தவிடு போகத் தீட்டப்பெற்ற அரிசியையும்போல வெள்ளைச் சர்க்கரையிலும் போஷாக்குச் சத்து குறைந்து விடுகிறது. எல்லா உணவுப்பொருள்களையும் சாத்தியமான வரையில் அவற்றின் இயற்கை நிலையிலேயே சாப்பிட்டால் சத்து அதிகம் என்று பொதுவாகச் சொல்லிவிடலாம்.

கள்ளைப்பற்றிச் சொன்னபோது இயல்பாகவே பதனீரைப் பற்றிச் சொல்லத் தொடங்கி, வெல்லத்துக்குப் போய்விட்டேன். இப்போது திரும்பவும் மதுபானத்தைப்பற்றிப் பார்ப்போம்

குடியின் கேடுகள் சம்பந்தமாக நான் அடைந்துள்ள கசப்பான அனுபவத்தைப் பொதுநல ஊழியர்களில் யாரும் அடைந்ததில்லை. தென் ஆப்பிரிக்காவுக்கு ஒப்பந்தத் தொழிலாளி களாகச் சென்றவர்களில் பெரும்பாலோர் அங்கே குடிப்பழக் கத்தைக் கைக்கொண்டு விட்டனர். நான் அங்கே இருந்த போது, இந்தியர்கள் வைத்திய சர்டிபிகேட் இல்லாமல் தங்கள் வீடுகளுக்கு மதுபானங்களை எடுத்துச் செல்லச் சட்டம் அனுமதிக்கவில்லை. ஆனால், அவர்கள் மதுக்கடைகளுக்குப் போய்த் தாங்கள் விரும்பிய மட்டும் குடிக்கலாம். இந்தக் கெட்ட பழக்கத்துக்குப் பெண்களும்கூட அடிமையாகிவிட்டார்கள். அவர்களை மிகப் பரிதாபகரமான நிலையில் நான் பார்த்திருக் கிறேன். மதுக் கடைகளுக்கு அருகில் அந்தக் காட்சிகளைக் கண்ட யாரும் குடியை ஆதரிக்கவே மாட்டார்கள்.

ஆப்பிரிக்க நீக்கிரோக்கள் ஆதியில், குடிப்பழக்கம் உடைய வர்கள் அல்ல. மேல் நாட்டு மதுபானங்கள் அவர்களை நாசமாக்கி விட்டன என்றே கூறலாம். ஏராளமான நீக்கிரோத் தொழிலாளர் கள் தங்கள் சம்பாத்தியத்தை எல்லாம் குடியில் பாழாக்குவதைக் காணலாம். அதன் காரணமாக அவர்களுடைய வாழ்க்கை இருள் மூடிப் போய்விட்டது.

ஆங்கிலேயர் சமாச்சாரம் என்ன? கௌரவமுள்ள ஆங்கி லேயரும் குடிபோதையினால் சாக்கடையில் புரளுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். நான் மிகைபடுத்திச் சொல்லவில்லை. யுத்த காலத்தில் அநேக ஆங்கிலேயர்கள் டிரான்ஸ்வாலை விட்டுப் போகும்படி நேர்ந்தது. அவர்களில் சிலரை என் வீட்டில் வைத்துக்கொண்டேன். அவர்களில் ஒருவர் ஓர் எஞ்சினீயர். குடிக்காதபோது எல்லாவகையிலும் நல்ல மனிதர் அவர்; பிரம்ம ஞான சங்கத்தைச் சேர்ந்தவர். துரதிருஷ்டவசமாக அவர் குடிப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாகி விட்டார். குடித்திருக்கும்போது ஒழுங்கையும் கட்டுப்பாட்டையும் அடியோடு இழந்துவிடுவார். அந்தப் பழக்கத்தை விட்டுவிட அவர் கஷ்டப்பட்டு முயன்று பார்த்தார். ஆனால், எனக்குத் தெரிந்தவரையில் அவர் அதில் வெற்றி பெறவே இல்லை.

தென் ஆப்பிரிக்காவிலிருந்து இந்தியாவுக்குத் திரும்பிய பிறகு குடியின் கேடுகள் சம்பந்தமாக எனக்கு அதேபோன்ற வேதனைமிக்க அனுபவமே ஏற்பட்டது. அநேக சுதேச மன்னர்கள் மதுபானங்களால் பாழாகியிருக்கிறார்கள் ; பாழாகிக்கொண்டும் இருக்கிறார்கள். பணக்கார வாலிபர்கள் கதையும் இதுதான். குடியினால் தொழிலாளர்கள் அடைந்துள்ள நிலையும் பரிதாப கரமானது. இப்படிப்பட்ட கசப்பான அனுபவங்களால், நான் மதுபானங்களுக்குப் பரம எதிரியாக இருப்பது வாசகர்களுக்கு ஆச்சரியத்தை உண்டுபண்ணாது.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், குடி ஒருவனுடைய உடம்பையும், ஒழுக்கத்தையும், அறிவையும், ஆக்கத்தையும் நாசமாக்குகிறது.

8
அபின்

மதுவும், அபினும் வெவ்வேறு விதமாக உள்ளுக்குள் வேலை செய்தாலும், மதுவைப்பற்றிக் கூறியது அபினுக்கும் அதே அளவில் பொருந்தும். குடிபோதையினால் ஒருவன் ரௌடியாகிறான். ஆனால், அபினோ ஒருவனை மந்தமாக்கிச் சோம்பேறியாக்கிவிடுகிறது. அவன் தூங்கி வழியவும் ஆரம்பித்து, உபயோகமுள்ள எதையும் செய்யச் சக்தியற்றவன் ஆகிவிடுகிறான். குடியின் தீமைகள் தினந்தோறும் கண்ணை உறுத்துகின்றன. ஆனால் அபினின் தீமைகள் அவ்வளவு வெட்டவெளிச்சமாகத் தெரிவதில்லை. அபினின் நாசகரமான கேட்டைப் பார்க்க விரும்பினால் அஸ்ஸாமுக்காவது ஒரிஸ்ஸாவுக்காவது போக வேண்டும். அந்த மாகாணங்களில் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் இந்த லாகிரிவஸ்துவுக்கு அடிமையாகி இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மரணத்தின் எல்லையில் உயிர் வாழ்ந்துகொண்டிருப்பவர்களாகவே தோற்றம் அளிக்கிறார்கள்.

ஆனால், சீனாவே அபினின் கேடுகளை அதிகமாக அனுபவித்திருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. இந்தியர்களைவிடச் சீனர்களுக்கு நல்ல உடற்கட்டு இருக்கிறது. ஆனால், அபின் பழக்கம் உடைய சீனர்கள் மிகவும் மோசமான நிலையில் காட்சியளிக்கிறார்கள். அவர்களைப் பார்த்தால் உயிரோடிருப்பவர்களைப்போலவே இல்லை ; செத்தவர்களைப் போலத்தான் தோன்றுகிறார்கள். அபின் தின்று பழகிவிட்டவன், ஒரு வேளைக்கான அபினைப் பெறுவதற்காக எதற்கும் துணிந்து விடுவான்.

அநேக வருடங்களுக்கு முன்னால், சீனாவுக்கும் பிரிட்டனுக்கும் இடையே அபின் யுத்தம் என்ற ஒரு போர் நடந்தது. இந்தியாவிலிருந்து அபின் வாங்கச் சீனா விரும்பவில்லை. ஆனால், ஆங்கிலேயர்களோ, அபினை அவர்கள் தலையில் கட்ட விரும்பினார்கள். அநேக

இந்தியர்கள் இந்தியாவில் அபின் கான்ட்ராக்டுகள் எடுத்தார்கள். இங்கிலையில் இந்தியாவும் குற்றம் சாட்டப்பட வேண்டியது தான். இந்த வியாபாரம் மிகவும் லாபகரமாக இருந்தது. கஜாளுவுக்கு அபின் வருமானமாகக் கோடிக்கணக்கான ரூபாய்கள் கிடைத்தன. இது அதர்மமான வர்த்தகம் என்பது வெளிப்படை. ஆனாலும், அது மேன்மேலும் விருத்தியாகிக்கொண்டிருந்தது. கடைசியில் இங்கிலாந்தில் நடைபெற்ற மிகப் பெரிய கிளர்ச்சியின் பயனாக அது நிறுத்தப்பட்டது. மக்களை நாசமாக்கும் இதைப்போன்றவற்றை ஒரு நிமிஷங்கூடச் சகித்துக்கொண்டிருக்கக்கூடாது.

போதைப்பொருள் என்ற முறையில் அபினைப்பற்றி இவ்வளவும் சொன்னேன். ஆனால் வைத்தியத் துறையில் அதன் ஸ்தானத்தை நான் ஒப்புக்கொண்டே ஆகவேண்டும். மருந்து என்ற முறையில் அதன் உபயோகத்தைத் தவிர்க்கவே முடியாது. ஆனால், அதற்காக அதைப் போதைப்பொருளாக உபயோகிக்க எவ்வித நியாயமும் கிடையாது. அபின் பகிரங்கமாகத் தெரிந்த ஒரு விஷம். போதைப் பொருளாக அதை உபயோகிப்பதைக் கண்டிப்பாகத் தடை செய்யவேண்டும்.

9
புகையிலை

புகையிலை, மனித வர்க்கத்தில் பெருநாசத்தை உண்டுபண்ணியிருக்கிறது. ஒருமுறை அதன் வலைக்குள் அகப்பட்டுவிட்டால், அதிலிருந்து தப்புவது அரிது. உலகம் முழுவதிலும் ஏதாவது ஓர் உருவத்தில் புகையிலை உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது. லாகிரி வஸ்துக்கள் அனைத்திலும் அதுவே மிகவும் கெட்டது என்று டால்ஸ்டாய் கூறினார். அந்த மகானுடைய தீர்ப்பு நமது கவனத்துக்கும் மரியாதைக்கும் உரியது. அவர், தமது வாலிபப் பிராயத்தில் புகையிலையையும், மதுவையும் தாராளமாக உபயோகித்தவர். அதனால் அவற்றின் தீய விளைவுகளை நன்கு அறிந்தவர். என்னைப் பொறுத்தமட்டிலும், மதுவையும் அபினையும் பற்றிக் கூறுகிற அளவுக்கு ஆணித்தரமாகப் புகையிலையின் தீமையைப் பற்றி நான் கூறமுடியாது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனாலும், புகையிலை உபயோகத்தால் யாதொரு நன்மையும் ஏற்பட்டிருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை என்பதை நான் நிச்சயமாகக் கூறமுடியும். புகை பிடிப்பது அதிகச் செலவை உண்டுபண்ணும் ஒரு பழக்கம். ஒவ்வொரு மாதமும் புகையிலைக்காக ஐந்து பவுன்கள், அதாவது எழுபத்தைந்து ரூபாய்கள் செலவழித்து வந்த ஓர் ஆங்கிலேயரை நான் அறிவேன். அவருடைய மாத வருமானம் இருபத்தைந்து பவுன்கள். ஆகவே, தமது மாத வருமானத்தில் ஐந்தில் ஒரு பாகத்தை அவர் புகைத்துத் தள்ளினர்!

புகை பிடிப்பவர்கள், மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளைப் பொருட்படுத்தாத கல்நெஞ்சர்கள் ஆகிவிடுகிறார்கள். புகை பிடிக்காதவர்களால் புகையிலைப் புகையின் வாடையைத் தாங்க முடியாது. ஆனால், ரெயில் வண்டிகளிலும், டிராம் வண்டிகளிலும் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர்களின் உணர்ச்சிகளைப் பொருட்படுத்தாமல் பலர் புகையை ஊதிக்கொண்டே இருப்பதை அடிக்கடி காணலாம். புகை பிடிப்பதால் வாயில் உமிழ்நீர் ஊறுகிறது. புகை பிடிப்பவர்களில் பெரும்பாலோர் அதை எங்கே வேண்டுமானாலும் கூசாமல் துப்புவார்கள்.

புகை பிடிப்பவர்களின் வாயில் துர்நாற்றம் வீசுகிறது. நயமான உணர்ச்சிகளையெல்லாம் புகையிலை கொன்றுவிடுகிறது. ஒருவேளை இதற்காகவே மனிதர் புகை பிடிக்கவும் கூடும். புகையிலை ஒரு லாகிரி வஸ்து என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. அதை உபயோகிக்கும்போது மனிதன் தன் கவலைகளையும் துரதிருஷ்டங்களையும் மறந்துவிடுகிறான். டால்ஸ்டாய் சிருஷ்டித்த கதாபாத்திரங்களில் ஒருவன், ஒரு பயங்கரமான காரியத்தைச் செய்ய வேண்டி ஏற்படுகிறது. டால்ஸ்டாய் முதலில் அவனை மது அருந்தும்படி செய்கிறார். அவன் ஓர் ஆளைக் கொலைசெய்ய வேண்டியிருக்கிறது. மதுப்போதையிலுங்கூட, அவன் அந்தக் காரியத்தைச் செய்யத் தயங்குகிறான். சிந்தனையில் மூழ்கியவனாக ஒரு சிகரெட்டைப் பற்றவைத்துப் புகை பிடிக்கத் தொடங்குகிறான். புகை, சுருள் சுருளாக மேலே கிளம்பிச் செல்லுவதைப் பார்க்கிறான். உடனே, "நான் எவ்வளவு பெரிய கோழையாக இருக்கிறேன்! இந்தக் கொலையைச் செய்யவேண்டியது என் கடமையாக இருக்கும்போது நான் ஏன் தயங்க வேண்டும்? எழுந்திரு! போ! உன் வேலையைச் செய்" என்று சொல்லிக் கொள்ளுகிறான். இவ்விதமாக அவனது சலன சித்தம் முடிவில் கொலை செய்யத் தீர்மானிக்கிறது. இவ்வாறு கூறுவது அவ்வளவு தூரம் நம்பத் தக்கதாக இல்லை என்பதை நான் அறிவேன். புகை பிடிப்பவர்கள் அனைவருமே கெட்டவர்கள் அல்ல. புகை பிடிப்போரில் கோடிக்கணக்கானவர்கள் சாதாரணமாக நேர்மையான வாழ்க்கை நடத்துபவர்கள் போலவே தோன்றுகிறார்கள். ஆனாலும், மேலே காட்டியுள்ள மேற்கோளைச் சிந்தனா சக்தியுடையவர்கள் சிந்தித்துப் பார்க்கவேண்டும். புகைக் குடியன் தொடர்ந்து சிறு குற்றங்களைச் செய்துகொண்டிருக்கிறான் என்றும், அவற்றை யாரும் கவனிக்காமல் இருந்துவிடுகிறார்கள் என்றும் டால்ஸ்டாய் கூற நினைத்திருக்கக் கூடும்.

இந்தியாவில் புகைப்பதற்கும், பொடியாக உறிஞ்சுவதற்கும் வாயில் போட்டு ஒதுக்கிக்கொள்ளுவதற்கும் புகையிலையை உபயோகிக்கின்றனர். பொடியினால் ஏதோ ஒரு நன்மை ஏற்படுகிறது என்று சிலர் கருதுகிறார்கள். வைத்தியர்களும், ஹக்கீம்களும் கூறும் யோசனையின் பேரில் பொடியை உபயோகிக்கிறார்கள். அது அவசியமில்லை என்று நான் கருதுகிறேன்.

ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவருக்கு இப்படிப்பட்டவை தேவைப்படக் கூடாது.

மேற்கூறிய மூன்று விதங்களில் புகையிலை உபயோகப்படுத்தப்பட்டாலும், வாயில் போட்டு ஒதுக்கிக்கொள்ளுவதுதான் மிக மிக ஆபாசமான பழக்கம். அதனால் பயன் இருப்பதாகக் கருதுவது வெறும் மனப் பிரமையே ஒழிய வேறில்லை என்று நான் எப்போதும் கருதி வந்திருக்கிறேன். என் கருத்தை மாற்றிக் கொள்ளுவதற்கான காரணம் எதையும் நான் காணவில்லை. குஜராத்தியில் பின்வருமாறு ஒரு பழமொழி உண்டு: புகை பிடிப்பவன் தன் வீட்டைப் புகையால் நிரப்புகிறான்; வாயில் புகையிலை போடுபவன், ஒவ்வொரு மூலையையும் அசுத்தம் செய்கிறான்; பொடி போடுகிறவன் துணிகளை ஆபாசப்படுத்துகிறான்—இந்த மூன்றுமே ஒரே மாதிரி தீய பழக்கங்கள்.

புகையிலை போடுகிறவர்கள் புத்திசாலிகளாக இருந்தால், கையோடு ஒரு படிக்கத்தை வைத்துக்கொள்ளுவார்கள். ஆனால், பெரும்பாலோர், கொஞ்சங்கூடக் கூசாமல் தரையிலும், மூலைகளிலும், சுவர்களிலும் துப்புகிறார்கள். புகை பிடிப்பவனால் வீட்டில் புகை மூடுவதுடன், தீப்பற்றிக்கொள்ளும் அபாயமும் ஏற்படலாம். பொடி போடுகிறவன், தன் துணிகளைப் பாழாக்குகிறான். துணிகளைப் பாழாக்காமல் கைக்குட்டைகளை வைத்துக் கொள்ளுகிறவர்கள் விதி விலக்காக இருக்கக் கூடியவர்களே. ஆரோக்கியத்தை விரும்புகிறவர்கள் (அல்லது ஆரோக்கியத்தை அடையப் பாடுபடுகிறவர்கள்), இந்தத் தீய பழக்கங்களில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு அடிமைகளாக இருந்தால், அந்த அடிமைத்தனத்திலிருந்து ஒரே தீர்மானத்துடன் தங்களை விடுவித்துக்கொள்ள வேண்டும். அநேகர் இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றுக்கோ, இரண்டுக்கோ அல்லது மூன்றுக்குமோ அடிமைகளாக இருக்கிறார்கள். அவை அருவருப்பான பழக்கங்களாக அவர்களுக்குத் தோன்றுவதில்லை. ஆனால், நாம் அதைப் பற்றி அமைதியோடு சிந்தித்துப் பார்த்தால், புகையை ஊதுவதோ, வாயில் வெற்றிலையையும் புகையிலையையும் நாள் முழுவதும் திணித்து வைத்துக்கொண்டிருப்பதோ, பொடி டப்பியை அடிக்கடி திறந்து பொடியை எடுத்து உறிஞ்சுவதோ எந்த வகையிலும் விரும்பத்தக்க பழக்கம் அல்ல என்பதை அறிவோம். மூன்றுமே மகா ஆபாசமான பழக்கங்கள்.

10

பிரம்மச்சரியம்

பிரம்மச்சரியம் என்பதற்கு, கடவுளைக் காண்பதற்கு வழி செய்யும் வாழ்க்கை முறை என்பது பொருள். புலனடக்கத்தைக் கைக்கொள்ளாமல் கடவுளைக் காண்பது சாத்தியமல்ல. புலனடக்கம் என்பது எல்லாப் புலன்களையும் கட்டுப்படுத்துவதே.

ஜனனேந்திரிய உறுப்புக்களை அடக்கியாளுவதும், அந்த உறுப்புக்களையும், காம உணர்ச்சியையும் பரிபூரணமாக அடக்கியாளுவதன் மூலம் விந்து வெளியாவதைத் தடுத்துவிடுவதுமே பிரம்மச்சரியம் என்பதாகும் என்று சாதாரணமாகக் கருதப்படுகிறது. சகல விஷயங்களிலும் புலனடக்கத்தைக் கைக்கொள்ளும் ஒருவருக்கு இது இயல்பான காரியமாக ஆகிவிடுகிறது. பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பது இயல்பான விஷயம் ஆகிவிடும் போதுதான், ஒருவனே ஒருத்தியோ, அதிலிருந்து மகத்தான நன்மையை அடைய முடியும். இப்படிப்பட்ட மனிதனுக்குக் கோப தாபங்கள் இருக்கக் கூடாது. சாதாரணமாக நாம் சந்திக்கும் பிரம்மச்சாரிகள் எனப்படுவோர், கோபத்தைக் காட்டுவது தங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு தொழில் என்பதைப் போல நடந்து கொள்ளுகிறார்கள்.

இவர்கள் பிரம்மச்சரியத்தின் சாதாரண விதிகளை லட்சியம் செய்யாமல், விந்து விரயத்தைத் தடுப்பது ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு பாடுபடுகிறார்கள். தங்கள் லட்சியத்தை அடைய முடியாமல் அவர்கள் தவறிவிடுகிறார்கள். சிலர் அநேகமாகச் சித்தசுவாதீனத்தையே இழந்துவிடுகிறார்கள்; மற்றவர்கள் நோயாளிகளைப் போலக் காட்சியளிக்கிறார்கள். அவர்களால் விந்து விரயத்தைத் தடுக்க முடியவில்லை. உடல் சேர்க்கை வைத்துக் கொள்ளாமல் தங்களைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுவதில் வெற்றி பெற்றுவிட்டால், தங்களுக்குத் தேவையானதெல்லாம் கைகூடிவிட்டதாக அவர்கள் கருதுகிறார்கள். உடல் சேர்க்கையில் ஈடுபடாமல் இருப்பதை மட்டும் பிரம்மச்சரியம் என்று கூறிவிட முடியாது. சேர்க்கையில் ஆசையிருக்கும் வரை பிரம்மச்சரியத்தை அடைந்துவிட்டதாகச் சொல்ல முடியாது. காம இச்சையைப் பரிபூரணமாகச் சுட்டெரித்தவனையே ஜனனேந்திரியத்தைக் கட்டுப்படுத்தியவன் என்று சொல்லலாம். விந்து விரயம் செய்யாமல் இருப்பது பிரம்மச்சரியத்தின் நேரடியான பலன் என்றாலும், அது ஒன்றே பிரம்மச்சரியம் ஆகிவிட முடியாது. பூரணமான பிரம்மச்சாரியிடம் மிக முக்கியமான ஓர் அம்சம் உண்டு. அதாவது, அவன் பேச்சும், சிந்தனையும், செயல்களும், அவனிடம் ஜீவசக்தி குடிகொண்டிருப்பதை எடுத்து காட்டுவனவாக இருக்கும்.

பெண்களைக் கண்டதும் இப்படிப்பட்ட பிரம்மச்சரியம் ஓட்டம் பிடித்துவிடாது. பெண்களின் கூட்டுறவுக்காக அவன் ஆசைகொண்டு திரியவும் மாட்டான்; அவசியமான பணியைச் செய்வதற்கு அந்தக் கூட்டுறவு தேவை என்றால், அதை ஒதுக்கிவிடவும் மாட்டான். அவனைப் பொறுத்தமட்டிலும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் அநேகமாக மறைந்துவிடுகிறது. என் வார்த்தைகளை வரன்முறையற்ற இன்ப நுகர்ச்சிக்குச் சாதகமான ஒரு வாதமாக யாரும் திரித்துவிடக்கூடாது. நான் கூறுவது என்னவென்றால், காம இச்சையைச் சுட்டெரித்த ஒருவன், ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையே

வேற்றுமை காண்பதில்லை என்பதுதான். அப்படித்தான் இருந்தாக வேண்டும். அழகைப் பற்றிய அவனுடைய கருத்தே மாறி விடுகிறது. அவன் புறத்தோற்றத்தைப் பார்க்கமாட்டான். ஆணாக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந்தாலும், யாருடைய நடத்தை அழகாக இருக்கிறதோ அவர்களே அவனுடைய கண்களுக்கு அழகாக இருப்பார்கள். அதனால், அழகி எனப்படும் ஒரு பெண்ணின் தோற்றம் அவனிடத்தில் கிளர்ச்சியையோ, பரபரப்பையோ உண்டுபண்ணாது. அவனுடைய ஜனனேந்திரிய உறுப்புக்களே வேறுவிதமாகத் தோற்றம் அளிக்கும். வேறுவிதமாகச் சொன்னால், காம உணர்ச்சியை அடக்கிய ஒருவனுடைய ஜனனேந்திரிய உறுப்பு ஒருபோதும் கிளர்ந்து எழாது. விந்து விரயம் இன்மையால் அவன் நபும்ஸகனாக ஆகிவிடமாட்டான். அதற்குப் பதிலாக, விரயமாகாத இந்திரியம் ஒரு ஜீவசக்தியாக மாறி அவனுடைய சரீரமெங்கும் நிறைந்திருக்கும். நபும்ஸகன் காம இச்சை இல்லாதவன் அல்ல என்று கூறப்படுகிறது. இந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் சிலர் எனக்குக் கடிதம் எழுதும் போது, ஜனனேந்திரிய உறுப்பு கிளர்ந்து எழுவதைத் தாம் விரும்புவதாகவும், ஆனால் அது சாத்தியமில்லாமல் இருக்கிறது என்றும், எனினும் விந்து வெளிப்படத்தான் செய்கிறது என்றும் எழுதுகிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் நபும்ஸகர்கள் ஆகிவிட்டார்கள் என்றோ, அவசியமான தாதுச் சுரப்பை இழந்துவிட்டதால் நபும்ஸக நிலையை நெருங்கிக்கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றோ சொல்ல வேண்டும். இது பரிதாபகரமான ஒரு நிலைமை. ஆனால், காம இச்சையைச் சுட்டெரித்து, சுரக்கின்ற தாதுக்களை ஜீவசக்தியாக மாற்றி, வேண்டுமென்றே ஒருவன் உண்டாக்கிக் கொண்ட நபும்ஸகமானது முற்றும் வேறுவிதமானது. அந்த நிலையை அடையவே ஒவ்வொருவரும் விரும்ப வேண்டும். இப்படிப்பட்ட பிரம்மச்சாரியைக் காண்பது அரிது என்பது உண்மையே.

1906-இல் நான் பிரம்மச்சரிய விரதம் பூண்டேன். அதாவது, பூரணமான பிரம்மச்சாரியாக ஆகவேண்டும் என்பதற்கான என் முயற்சி 36 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தொடங்கியது. நான் விவரிப்பதுபோன்ற பிரம்மச்சரியத்தை நான் பூரணமாக அடைந்துவிட்டதாகச் சொல்ல முடியாது. ஆனால், அதை நோக்கிக் குறிப்பிடத்தக்கவாறு நான் முன்னேறியிருக்கிறேன் என்பது என் கருத்து. தெய்வ சித்தம் இருந்தால், இந்த ஜென்மத்திலேயே நான் பூரணத்துவத்தையும் அடைந்துவிடக் கூடும். எப்படியும் என் முயற்சி தளரவே இல்லை; என்னிடத்தில் சலிப்பு ஏற்படவும் இல்லை. இந்த முயற்சிக்கு முப்பத்தாறு வருட காலம் மிக அதிகம் என்று நான் கருதவில்லை. பெரும் பலன் அடையப் பெருமுயற்சி தேவை. இதற்கிடையில் பிரம்மச்சரியத்தின் அவசியத்தைக் குறித்த என் கருத்துக்கள் பலம் பெற்றிருக்கின்றன. என்னுடைய பரிசோதனைகளில் சில, பொதுமக்களுக்கு முன் லாபகரமான முறையில் படைப்பதற்குரிய கட்டத்தை

இன்னும் அடையவில்லை. என் பரிசோதனைகள் எனக்குத்திருப்தி அளிக்கக் கூடியவாறு வெற்றிபெற்றால், என்றாவது ஒருநாள் அவ்வாறு படைக்க முடியும் என்று நம்புகிறேன். அந்த வெற்றியினால், பிரம்மச்சரியத்தை அடைவது சுலபம் ஆகிவிடக்கூடும்.

ஆனால், இந்த அத்தியாயத்தில் நான் அழுத்தமாகக் கூற விரும்பும் பிரம்மச்சரியம், விந்து விரயத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு அமையக் கூடியதாகும். பூரணமான பிரம்மச்சரியத்தின் மகத்தான லாபத்தை, வரையறைக்கு உட்பட்ட இந்தப் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பதால் அடைந்துவிட முடியாது. ஆனால், வரையறைக்கு உட்பட்டதை அடையாமல் பூரணமான பிரம்மச்சரியத்தை யாராலும் அடைந்துவிட முடியாது. விந்துவிரயத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பிரம்மச்சரியத்தைக் கைக்கொள்ளாமல் பூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது, அநேகமாக முற்றும் சாத்தியமற்றது என்றே கருதவேண்டும். விந்து, மற்றொரு மனித உயிரைச் சிருஷ்டிக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. அதை வீண் விரயம் செய்வது மோசமான அறியாமைக்கு ஓர் அடையாளமாகும். சிருஷ்டித் தொழிலுக்குப் பயன்படும் பொருட்டுத்தான் விந்து இருக்கிறதே ஒழிய, தனது காம உணர்ச்சியைத் தீர்த்துக்கொள்ளுவதற்கு அல்ல என்ற உண்மையை உறுதியாக உணர்ந்துகொண்டால், அப்புறம் மிருக உணர்ச்சியைத் தீர்த்துக் கொள்ள இடமே இல்லை. ஜீவதாது வீண் விரயம் செய்யப்படுவதற்காக இல்லை என்ற உண்மையை உணர்ந்துவிடுவது, ஆடவரும் பெண்டிரும் உடற்சேர்க்கையை நாடிப் பைத்தியம் கொண்டு அலைவதைத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும். அப்புறம் திருமணத்துக்கு வேறுவிதமான ஒரு முக்கியத்துவம் ஏற்படும்; திருமணத்தைப்பற்றிய தற்போதைய கருத்து, அருவருப்பானதாகத் தோன்றும். திருமணம் இரண்டு துணைவர்களுக்கிடையே இதயக் கலப்பு ஏற்படுவதைக் குறிப்பதாகவே இருக்கவேண்டும். பிள்ளைப்பேற்றை விரும்பும்போது தவிர, மற்றச் சமயங்களில் சரீரச் சேர்க்கையைப்பற்றி நினைக்காமல் இருந்தால், திருமணமான தம்பதிகளும் பிரம்மச்சாரிகள் என்று கருதப்பட வேண்டியவர்களே. இருவரும் விரும்பினால் ஒழிய இந்தச் சரீரச் சேர்க்கை நிகழ்வது சாத்தியமில்லை. குழந்தை வேண்டுமென்ற விருப்பமின்றி, உணர்ச்சியைத் திருப்தி செய்வதற்காக மட்டும் சேர்க்கையில் ஒருபோதும் ஈடுபடலாகாது. சேர்க்கையை ஒரு கடமையாகக் கருதி முடித்துக்கொண்ட பின், மீண்டும் அதில் ஈடுபட வேண்டும் என்ற ஆசை ஒருபோதும் எழக்கூடாது.

நான் கூறுவது புத்தகத்தைப் படித்துத் தெரிந்துகொண்ட ஒரு ஞானம் அல்ல. நீண்டகாலச் சொந்த அனுபவத்திற்குப் பிறகு இதை எழுதுகிறேன் என்பதை வாசகர் அறியவேண்டும். நான் எழுதுவது, பொது அனுபவத்துக்கு மாறுபட்டதாகும் என்பதையும் நான் அறிவேன். ஆனால், முன்னேறிச் செல்ல வேண்டுமானால், அடிக்கடி பொது அனுபவத்தின் எல்லைகளைக்

கடந்தே செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. பொது அனுபவத்துக்கு அல்லது நம்பிக்கைகளுக்குச் சவால் விட்டதன் பலனாகவே மகத்தான விஷயங்களை யெல்லாம் கண்டு பிடிப்பது சாத்திய மாயிற்று. சாதாரணமான ஒரு தீக்குச்சியைக் கண்டுபிடித்ததே பொது அனுபவத்துக்கு விடுத்த சவால்தான். மின்சாரத்தைக் கண்டுபிடித்தது பழைய கருத்துக்களை யெல்லாம் திகைக்கச் செய்துவிட்டது.

உடம்பு சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் எது உண்மையோ, அது ஆன்மிகமாகவும் உண்மையாகும். பூர்வ காலத்தில் கல்யாணம் என்பது இருந்ததில்லை. ஆடவரும் பெண்டிரும் மிருகங்களைப் போல் யாதொரு வரன்முறையும் இன்றிச் சரீரத் தொடர்பை வைத்துக்கொண்டார்கள். அது புலனடக்கத்தைப்பற்றி எது வுமே தெரியாதிருந்தகாலம். முன்னேற்றம் அடைந்த சிலர்,பொது வான நடைமுறைக்கும் அப்பால் சென்று புலனடக்கம் என்ற நியதியைக் கண்டுபிடித்தனர். புலனடக்கம் என்ற நியதியில் மறைபொருளாக அடங்கியுள்ள சாத்தியக் கூறுகளை ஆராய்ந்து அறியவேண்டியது நம் கடமை. அதனால் நான் குறிப்பிட்டுள்ள முறையிலேயே தாம்பத்திய உறவை வைத்துக்கொள்ள வேண்டி யது ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் கடமையாகும் என்று நான் கூறும்போது, அது அடியோடு சாத்தியமற்றது என்று புறக் கணித்துவிடக் கூடாது. மனித வாழ்க்கை எப்படி இருக்க வேண்டுமோ அப்படி உருவாக்கப்பட்டால், ஜீவதாதுவை விரய மாக்காமல் கட்டுப்படுத்துவது ஒவ்வொருவருக்கும் இயல்பான காரியமாக ஆகிவிடும்.

சுரப்பிகளிலிருந்து எப்போதும் விந்து ஊறிக்கொண்டே இருக்கிறது. இந்த ஊற்றை மனவலிமை, சரீர பலம், ஆத்மசக்தி ஆகியவற்றைப் பெருக்கிக்கொள்ளுவதற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதை இந்த விதமாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளுகிறவன், தனது உடம்பைத் தக்க நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு மிகக் குறைவான உணவே தேவைப்படுகிறது என்பதைக் காண்பான். அதே சமயத்தில் அவன் மற்ற யாரையும் போல் சரீர உழைப்பை மேற்கொள்ளுவதற்கான ஆற்றல் படைத்தவனாகவும் இருப்பான். மூளை வேலையினால் அவன் சுலபத் தில் களைப்படைய மாட்டான். வயோதிகத்தின் சின்னங்களும் அவனிடம் தோன்றா. ஒரு பழுத்த பழமோ, பழுத்த இலையோ, தானே இயல்பாக உதிர்வதைப்போல இப்படிப்பட்ட பிரம்மச் சாரியும் தனது ஆயுள் முடியும்போது மன வலிமைகளில்எதுவுமே கெடாத நிலையில் மரணம் அடைவான். காலம் கழிந்துகொண்டு வருவதால் உடம்பில் இயற்கையாக நரை திரைகள் தோன்றி னாலும் அவனுடைய அறிவில் தளர்ச்சியின் சின்னங்கள் தோன்றா. அதற்குப் பதிலாக, அறிவு நாளுக்கு நாள் தெளி வடைந்துகொண்டே வரும். இவையெல்லாம் உண்மையாக இருக்குமென்றால், ஆரோக்கியத்தின் உண்மையான திறவுகோல்,

ஜீவதாதுவை விரயமாக்காமல் கட்டுப்படுத்துவதில்தான் இருக்கிறது. கட்டுப்படுத்துவதற்கான விதிமுறைகளை எனக்குத் தெரிந்தவரையில் கீழே கொடுத்திருக்கிறேன்:

1. காம இச்சையின் ஆணிவேர் எண்ணத்தில்தான் இருக்கிறது. ஆகையால், எண்ணத்தைப்பரிபூரணமாகக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியது அவசியம். அதில் வெற்றிபெறுவதற்கான மார்க்கம் இதுவே. அதாவது, உள்ளத்தை ஒரு போதும் சோம்பியிருக்க விடக்கூடாது. எப்போதும் அதில் பயனுள்ள நல்ல சிந்தனைகள் நிறைந்திருக்க வேண்டும். வேறு விதமாகச் சொன்னால், நீங்கள் நிறைவேற்றவேண்டிய கடமையைப்பற்றி – அது எதுவாக இருந்தாலும் சரி – சிந்தனை செய்துகொண்டே இருங்கள். அது பற்றி மனத்தை அலட்டிக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. உங்கள் இலாகாவில் நீங்கள் ஒரு நிபுணராக விளங்குவது எப்படி என்பதைப்பற்றிச் சிந்தியுங்கள்; பிறகு சிந்தனையைச் செயலாக்குங்கள். சிந்தனையை வீணாக்கக் கூடாது. பயனற்றஎண்ணங்கள் மனத்தில் தோன்றும்போது ஜெபம் செய்வது (கடவுளின் நாமத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுவது) பெரியதோர் துணையாக இருக்கும். கடவுளை உருவம் இல்லாதவராக நீங்கள் அறிந்திருந்தாலொழிய, அவரை நீங்கள் கற்பனை செய்யும் உருவத்தில் சிந்தனை செய்யுங்கள். ஜெபம் செய்யும்போது, உள்ளத்தில் வேறு எண்ணங்கள் புகுவதற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. இதுதான் லட்சிய நிலை. இதை அடைய முடியாமல் பல வகையான வேண்டாத எண்ணங்கள் வந்து உள்ளத்தில் படையெடுத்தால், மன உறுதியை இழந்துவிடக் கூடாது. நம்பிக்கையோடு தொடர்ந்து நாம ஜெபம் செய்துவர வேண்டும். அந்த நம்பிக்கையில் இறுதி வெற்றி அடைவது நிச்சயம்.

2. சிந்தனையைப் போலத்தான் படிப்பதும் பேசுவதும். அவை தூய்மையானவையாக இருக்கவேண்டும். ஆபாச இலக்கியத்தைத் தவிர்க்கவேண்டும். பயனற்ற இழிவான பேச்சு, இழிவான செய்கையில் கொண்டு போய் விடுகிறது. மிருக உணர்ச்சிகளைத் திருப்திசெய்ய விரும்பாதவன், அவற்றைத் தூண்டும் காரியங்களையும் தவிர்ப்பான் என்பது தெளிவு.

3. உள்ளத்தைப்போலவே உடம்பையும் நன்றாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; பயனுள்ள வகையில் அதற்கு வேலை கொடுக்க வேண்டும். பகலில் வேலை செய்த களைப்பினால், இரவில் கனவற்ற புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் நித்திரை செய்யமுடியும். கூடிய மட்டும் திறப்பான இடத்திலேயே வேலை செய்ய வேண்டும். ஏதேனும் காரணத்தை முன்னிட்டுச் சரீரப் பிரயாசையில் ஈடுபட முடியாதவர்கள், நாள் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டியது அவசியம் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். திறந்த வெளியில் வேகமாக நடப்பது சிறந்த உடற்பயிற்சி என்பது என் அபிப்பிராயம். நடக்கும்போது வாயைத் திறந்து கொண்டிருக்கக்கூடாது. மூக்கு வழியாகவே சுவாசிக்கவேண்டும்.

உட்கார்ந்திருந்தாலும், நடந்தாலும் சரீரம் நிமிர்ந்தே இருக்க வேண்டும். வேறுவிதமாக உட்காருவதோ, நடப்பதோ சோம்பேறித்தனத்தின் அடையாளம். சோம்பேறித்தனம் புலனடக்கத்துக்கு விரோதி. யோகப்பயிற்சிகளும் – ஆசனங்களும் – பயனுள்ளவையே. என் சொந்த அனுபவத்தைக்கொண்டு நான் இந்த அளவுக்குக் கூற முடியும். அதாவது, கை கால்களுக்கும், கண் காதுகளுக்கும் நல்ல முறையில் வேலை கொடுப்பவனுக்கு மிருகப் பசியை அடக்குவது அதிகக் கஷ்டமாக இராது. ஒவ்வொருவரும் இதைத் தாமே பரிசோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

4. மனிதன் எதைச் சாப்பிடுகிருனே அதுவாகவே ஆகிருன் என்று சமஸ்கிருத நூல் ஒன்று கூறுகிறது. எவ்வித வரையறையுமின்றி பெருந் தீனி தின்பவன் தன்னுடைய மிருக உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாக இருக்கிருன். சுவையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதவனுல் மற்றப் புலனுணர்ச்சிகளை ஒருபோதும் கட்டுப்படுத்த முடியாது; இது உண்மையானுல், ஒருவன் சரீரத்துக்குத் தேவையான அளவுதான் சாப்பிடலாமே ஒழிய, அதிகமாகச் சாப்பிடக் கூடாது என்பது தெளிவாகிறது. ஆகாரம் ஆரோக்கியம் உள்ளதாகவும், போதிய சத்துக்கள் நிரம்பியதாகவும் இருக்கவேண்டும். சுவைக்காகச் சாப்பிடும் எல்லா உணவுகளையும் தாங்கிக்கொள்ளும் குப்பைத் தொட்டியாக இருப்பதற்கென்று இந்தச் சரீரம் படைக்கப்படவில்லை. உடம்பைக் காப்பாற்றுவதற்குத்தான் உணவு. ஆத்ம தரிசனம் பெறுவதற்கான சாதனமாகவே மனிதனுக்கு இந்தச் சரீரம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆத்ம தரிசனம் என்பது தெய்வ தரிசனமே. இந்தத் தரிசனத்தைத் தனது வாழ்வின் லட்சியமாகக்கொண்ட ஆணே, பெண்ணே, மிருக உணர்ச்சிக்கு ஒருபோதும் அடிமை ஆக மாட்டார்கள்.

5. மனிதன் ஒவ்வொரு பெண்ணையும் தனது தாயாகவோ, சகோதரியாகவோ, மகளாகவோ பாவிக்க வேண்டும். தாய், சகோதரி அல்லது மகள் சம்பந்தமாக யாரும் ஆபாசமான எண்ணங்களை எண்ணுவதில்லை. அதேபோல, பெண்ணும் ஒவ்வொரு மனிதனையும் தன் தந்தையாகவோ, சகோதரனுகவோ, மகனுகவோ கருதவேண்டும்.

வேறு இடங்களில் இதைவிட அதிகமான குறிப்புக்கள் கொடுத்திருக்கிறேன். ஆனுல், அவை யாவும் மேற்கண்ட ஐந்து பாராக்களில் அடங்கியுள்ளன. இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பவர்கள், உணர்ச்சிகள் அனைத்திலும் பெரிய உணர்ச்சியாகக் கூறப்படுவதை அடக்கியாள முடியும். பிரம்மச்சரியத்தில் உண்மையான விருப்பம் உள்ள ஒருவர், இந்த விதிகளை அனுஷ்டிப்பது கஷ்டம் என்று கருதுவதாலோ, அல்லது கோடியில் ஒருவருக்குத்தான் இது சாத்தியம் என்று நினைப்பதாலோ முயற்சியைக் கைவிட மாட்டார். முயற்சியே ஓர் இன்பானுபவம் ஆகும். வேறு

விதமாகச் சொன்னால், முழு ஆரோக்கியம் படைத்திருப்பதி லுள்ள மகிழ்ச்சிக்கு இணையே கிடையாது. அடிமைகளால் முழு ஆரோக்கியத்தை அடையவே முடியாது. மிருகத்தன்மைக்கு அடிமைப்பட்டிருப்பதோ எல்லா அடிமைத்தனங்களையும்விட மோசமானதாகும்.

கருத்தடைக் கருவிகளைப்பற்றி இங்கே சில வார்த்தைகள் கூறுவது பொருந்தும். செயற்கை முறையில் கருத்தரிக்கவிடாமல் செய்வது புதிய விஷயம் அல்ல. பழங்காலத்தில் இப்படிப்பட்ட முறைகள் ரகசியமாக அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வந்தன. அவை முரட்டுத்தனமான முறைகளாகும். இன்றைய சமூகம், கருத்தடை முறைகளுக்கு ஒரு கௌரவமான ஸ்தானம் கொடுத்து, அவற்றில் அபிவிருத்திகளும் செய்திருக்கிறது. அவற்றிற்குப் பரோபகாரத் தன்மையும் கற்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கருத்தடைக் கருவிகளை ஆதரிப்பவர்கள், காம இச்சையை இயற்கையான உணர்ச்சி என்கிறார்கள். சிலர், அதை ஒரு வரப்பிரசாதம் என்று கூறுகிறார்கள். அதனால், அந்த ஆசையை அடக்குவது சாத்திய மாக இருந்தபோதிலும் விரும்பத்தக்கதல்ல என்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். புலனடக்கத்தின் மூலம் பிள்ளைப்பேற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது கஷ்டம் என்பது அவர்கள் அபிப்பிராயம். புலனடக்கத்துக்குப் பதிலாக மற்றொன்றைக் கைக்கொண்டா லொழிய, அடிக்கடி கருத்தரிப்பதனால் எண்ணற்ற மாதர்களின் ஆரோக்கியம் கெட்டுவிடுவது நிச்சயம் என்று சொல்லிவிட்டு அவர்கள் மேலும் கூறுவதாவது: 'பிள்ளைப்பேற்றில் ஓர் ஒழுங்கு முறையை உண்டு பண்ணினாலொழிய, ஜனத்தொகை அமோக மாகப் பெருகிவிடும்; தனிப்பட்ட குடும்பங்கள் வறுமை நிலையை அடையும்; அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்குப் போதிய உணவோ, உடையோ, கல்வியோ கிடைக்காது; அதனால் பிள்ளைப் பேற்றைக் கட்டுப்படுத்த அபாயமில்லாத முறைகளைக் கண்டு பிடித்துத் தெரிவிக்கவேண்டியது விஞ்ஞானிகளின் கடமை.' இவ்வாறு அவர்கள் வாதிப்பது சரி என்று எனக்குப் படவில்லை. கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பது நமக்கு முன்பின் தெரியாத கெடுதல்களை உண்டு பண்ணக்கூடும். அதில் பெரிய அபாயம் என்னவென்றால், புலனடக்க விருப்பத்தையே அவை கொன்றுவிடும். உடனடியாகக் கிடைக்கும் எந்த லாபத் துக்காகவும் புலனடக்கத்தை இழந்துவிட முடியாது என்பது என் கருத்து. ஆனால், என் கருத்தை விவாதிப்பதற்கு இது இடமல்ல. இவ்விஷயம்பற்றி மேற்கொண்டு ஆராய விரும்புகிற வர்கள், "புலனடக்கமும் புலன் நுகர்ச்சியும்" என்ற புத்தகத்தை* வாங்கி, அதைப் படித்து, அதில் நான் கூறியுள்ளவற்றை ஜீரணம் செய்துகொண்டு, அதன் பிறகு தங்கள் அறிவும் மனமும் கூறு கிறபடி நடந்துகொள்ளட்டும். அந்தப் புத்தகத்தை வாசிப்ப தற்கு விருப்பமோ நேரமோ இல்லாதவர்கள், என் ஆலோசனை யைப் பின்பற்றும் பட்சத்தில், கருத்தடைக் கருவிகளை விஷமாகக்

* இந்நூலும் இத்தொகுப்பில் பின்னால் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது.

கருதி ஒதுக்கிவிடுவார்கள். அவர்கள் தங்களால் முடிந்தமட்டும் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்கவே முயலவேண்டும். உடம்புக்கும் உள்ளத்துக்கும் பூரணமாக வேலை கொடுக்கும் நடவடிக்கைகளை அவர்கள் மேற்கொண்டு, தங்கள் ஜீவசக்திக்குச் சரியானதொரு மார்க்கத்தைக் காட்டவேண்டும்; உடலுழைப்பினல் களைப் படைந்திருக்கும்போது நல்லதான பொழுதுபோக்கு இருக்க வேண்டியது அவசியம். ஒரு நிமிஷங்கூடச் சோம்பி இருந்து விடக் கூடாது. இருந்தால், பிசாசு உள்ளே புகுந்துவிடும். இவ்வழியில், உண்மையான தாம்பத்திய அன்பை நிலைநாட்டி, அதை நல்ல மார்க்கங்களில் நடத்திச் செல்ல முடியும். வாழ்க்கைத் துணைகளான இருவருடைய ஒழுக்க நிலையும் நாளுக்கு நாள் உயர்ந்துகொண்டு வரும். உண்மையான துறவின் இன்பத்தை அவர்கள் ஒரு முறை அறிந்துகொண்டால், மிருகத்தன்மை கொண்ட இன்பத்தை நோக்கி அவர்கள் திரும்புவதை அது தடுத்துவிடும். தன்னைத்தானே ஏமாற்றிக்கொள்ளுவது, முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும் மிகப் பெரிய முட்டுக்கட்டை. எல்லா மிருக இச்சைகளுக்கும் பிறப்பிடம் ஆகிய மனத்தைக் கட்டுப் படுத்தாமல், ஆண்களும் பெண்களும், உடல் சேர்க்கையைத் தவிர்ப்பதற்காக வீண் முயற்சி செய்கிருர்கள். சிந்தனையையும், செயலையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமென்ற உறுதி இருந்தால், அதைத் தொடர்ந்து வெற்றி கிட்டுவது நிச்சயம். பெண், தனக்குச் சகா என்பதையும், வாழ்க்கைத் துணைவி என்பதையும், ஆனல், சரீர இச்சையைத் தீர்த்துக் கொள்ளுவதற்கான சாதனம் அல்ல என்பதையும் ஆண்மகன் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். மனித இனம் சிருஷ்டிக்கப்பட்டதன் நோக்கம், மிருக இச்சைகளைத் திருப்தி செய்வதினின்றும் முற்றும் வேறுபட்டதாகும் என்பதைத் தெள்ளத் தெளிய உணரவேண்டியது அவசியம்.

இரண்டாம் பாகம்

இயற்கை வைத்திய முறைகள்

1

மண்

வைத்தியத்தின் மிக முக்கியமான இந்தப் பகுதியை வாசகருக்கு அறிமுகம் செய்துவைத்து, இம்முறைகளை என் வாழ்க்கையில் நான் எப்படிப் பயன்படுத்தினேன் என்பதைக் கூறுவதற்காகவே இந்த அத்தியாயங்களை எழுதுகிறேன். இவ்விஷயம் முந்திய அத்தியாயங்களிலும் பிரஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இங்கே கொஞ்சம் விவரமாகக் கூறுகிறேன். நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்வதில், மனித உடம்பை உருவாக்கும் பஞ்ச பூதங்களைப் பயன்படுத்துவதை ஆதாரமாகக் கொண்டதே இயற்கை வைத்திய சாஸ்திரமாகும். பஞ்ச பூதங்கள் என்பவை மண், நீர், ஆகாயம், சூரிய வெளிச்சம், காற்று ஆகியவை என்பதை நான் வாசகருக்குத் திரும்பவும் ஞாபக மூட்டுகிறேன். ஆரோக்கிய காரியங்களுக்கு அவற்றை எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்பதை எடுத்துக் காட்டுவதே எனது முயற்சியாகும்.

1901-ஆம் ஆண்டு வரையில் நோய்வாய்ப்பட்ட சமயங்களிலெல்லாம் டாக்டர்களிடம் நான் ஓடவில்லை என்றாலும், ஓரளவுக்கு அவர்களுடைய மருந்துகளையே உபயோகித்து வந்தேன். மலச்சிக்கலுக்குப் புரூட்-ஸால்ட் சாப்பிட்டேன். நேட்டாலுக்கு வந்த காலஞ்சென்ற டாக்டர் பிராணஜீவன் மேத்தா, என் உடல் சோர்வைப் போக்குவதற்காகச் சில மருந்துச் சரக்குகளைச் சொன்னார். அதன் பயனாக, மருந்துச் சரக்குகளை உபயோகிப்பது பற்றிய புத்தகங்களைப் படிக்கலானேன். நேட்டாலிலுள்ள ஒரு குடிசை ஆஸ்பத்திரியில் நான் செய்த ஓரளவு வேலையினால் இது சம்பந்தமாக மேற்கொண்டும் சிறிது ஞானம் பெற்றேன். இதன் மூலம் சிறிது காலத்தை என்னால் சமாளிக்க முடிந்தது. ஆனால், மருந்துச் சரக்குகளில் எதுவும் இறுதியில் எனக்கு எவ்வித நன்மையும் செய்யவில்லை. தலைவலிகளும், பொதுப்படையான ஆரோக்கிய உணர்ச்சியின்மையும் தொடர்ந்து இருந்தே வந்தன. இவற்றால் நான் மிகவும் அதிருப்தி அடைந்தேன். மருந்துகளில் எனக்கு இருந்த சிறிதளவு நம்பிக்கையும் குறையத் தொடங்கியது.

இந்த இடைக்காலம் முழுவதிலும் என் உணவுப் பரிசோதனைகள் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக்கொண்டு வந்தன. இயற்கை

வைத்திய சிகிச்சை முறைகளில் எனக்கு மகத்தான நம்பிக்கை இருந்தது. ஆனால், அவற்றைப் பயன்படுத்துவதில் எனக்குப் பிரத்தியட்சமாக வழிகாட்டி உதவுவார் யாரும் இல்லை. இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை நூல்களில் சிலவற்றைப் படித்து அவற்றிலிருந்து தெரிந்துகொண்டதை வைத்துக்கொண்டு உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் எனக்கு நானே சிகிச்சை செய்துகொள்ள முயன்றேன். நீண்ட தூரம் நடக்கும் என் பழக்கத்தினால் உடம்பு நல்ல நிலையில் இருந்தது; நான் நோய்வாய்ப்பட்டுப் படுக்கையில் விழக்கூடிய சந்தர்ப்பமும் ஏற்படவில்லை. இந்த விதமாக நான் சமாளித்துக்கொண்டு வந்தபோது, ஜஸ்ட் எழுதிய "இயற்கைக் குத் திரும்புக" என்ற புத்தகத்தை ஸ்ரீ போலக்* என்னிடம் கொடுத்தார். ஜஸ்ட் கூறியுள்ளவாறு ஸ்ரீ போலக் தம் உணவை ஏறக்குறைய ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள முயன்றதைத் தவிர ஜஸ்டின் இயற்கை வைத்திய முறைகளை அவரே பின்பற்றவில்லை. ஆனால், அவர் என்னை அறிந்திருந்த நிலையில், அந்தப் புத்தகத்தை நான் விரும்புவேன் என்று கருதினார். மண்ணின் உபயோகத்தை ஜஸ்ட் மிகவும் அதிகமாக வற்புறுத்துகிறார். அதைப் பரீட்சை செய்து பார்க்கவேண்டும் என்று நான் நினைத்தேன். மலச்சிக் கலுக்கு, அடிவயிற்றில் ஈரமண் பற்றுப் போடவேண்டுமென்று ஜஸ்ட் கூறுகிறார். நான் சுத்தமான வறண்ட மண்ணைத் தண்ணீரோடு கலந்து மெல்லிய துணியில் போட்டுக் கட்டி, அதை இரவு முழுவதும் அடிவயிற்றில் வைத்துக்கொண்டேன். அதன் பலன் மிக மிகத் திருப்திகரமாக இருந்தது. மறுநாள் காலையில் இயல்பான முறையில் சிக்கல் இல்லாமல் மலம் கழிந்தது. அன்றுமுதல் நான் புரூட்–ஸால்ட்டைத் தொடவே இல்லை. ஏகதேசமாகப் பேதிக்குச் சாப்பிடவேண்டிய அவசியத்தை நான் உணருகிறேன். அப்போது ஒரு கரண்டி விளக்கெண்ணெயை அதிகாலையில் சாப்பிடுவேன். பற்றுப் போடுவதற்கான மண் முடிச்சு 3 அங்குல அகலமும், 6 அங்குல நீளமும் $\frac{1}{2}$ அங்குல கனமும் உள்ளதாக இருக்கவேண்டும். விஷப் பாம்பு கடித்தவனைக்கூட மண் குணமாக்கிவிடும் என்று ஜஸ்ட் கூறுகிறார். அந்தச் சமயத்தில் உடம்பு முழுவதும் ஈரமண் வைத்துக் கட்டவேண்டும் என்கிறார். மண் சிகிச்சையின் பலன் எவ்வளவு என்பதைக் காட்டுவதற்காக இதை இங்கே குறிப்பிடுகிறேன். நான் பரீட்சை செய்து பார்த்துக் கண்டறிந்தவற்றை மட்டுமே இங்கே எழுத விரும்புகிறேன். தலைக்கு மண்பற்றுப் போட்டால் பெரும்பாலானவர்களுக்குத் தலைவலி குணமாகிறது என்பதை என் அனுபவத்தில் கண்டிருக்கிறேன். நூற்றுக்கணக்கானவர்களுக்கு அதை நான் செய்து பார்த்திருக்கிறேன். பற்பல காரணங்களால் தலைவலி வரக்கூடும். காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், மண்

---

* போலக்: இவர் தென்னாப்பிரிக்காவில் காந்திஜியின் சகாவாகவும் அரிய நண்பராகவும் இருந்து தொண்டாற்றியவர். பிரிட்டனில் பிறந்த யூதர். 1959–ஆம் ஆண்டில்தான் இவர் காலமானார். இவர் கொடுத்த, "கடையனுக்கும் கதி மோட்சம்" என்ற ரஸ்கினின் நூல் தமது வாழ்க்கையில் மாபெரும் மாறுதலை உண்டுபண்ணியதாகக் காந்திஜி கூறியிருக்கிறார்.

பற்று அதைத் தாற்காலிகமாகக் குணப்படுத்துகிறது என்பது ஒரு பொதுவான விதியாக இருக்கிறது.

மண்பற்று சாதாரணமான கட்டிச்சிரங்குகளைக் குணமாக்கு கிறது. சீழ் ஒழுகும் புண்களிலும் நான் மண்பற்றுப் போட்டிருக் கிறேன். அப்போது நான் சுத்தமான துணியைப் பொட்டாஸியம் பெர்மாங்கனேட் திரவத்தில் நனைத்து அதில் மண்ணைப் போட்டு முடிந்து கொள்ளுவேன். பெர்மாங்கனேட் கலந்த நீரினால் புண்ணி லிருந்து சீழைச் சுத்தமாக கழுவிவிட்டு, முடிந்து வைத்த மண் பற்றைப் போடுவேன். பெரும்பாலானவர்களுக்கு இந்தச் சிகிச்சையினால் பூரணமாகக் குணமாகி யிருக்கிறது. ஒரு சந்தர்ப் பத்தில்கூட அதனால் குணமாகாமல் இருந்ததாக எனக்கு ஞாபகம் இல்லை. குளவி கொட்டிவிட்டால் மண்பற்றைப் போட் டதும் வலி நின்றுவிடுகிறது. தேள்கடிக்கும் அதைப் பல முறை போட்டிருக்கிறேன். ஆனால், அதனால் ஏற்பட்ட பலன் மிகவும் குறைவுதான். சேவாகிராமத்தில் தேள் தொந்தரவு அதிகமாகப் போய்விட்டது. தேள்கடிக்குத் தெரிந்த சிகிச்சைகள் அத்தனை யையும் செய்து பார்த்துவிட்டோம். எதுவுமே நிச்சயமான பலன் தரக்கூடியதாக இல்லை. ஆகவே, தேள்கடிக்கு மற்றச் சிகிச்சைகளைவிட மண் சிகிச்சை மட்டமானதல்ல என்று என்னால் கூறமுடியும்.

கடுமையான ஜுரத்துக்கு, தலையிலும் அடிவயிற்றிலும் மண் பற்றுப் போடுவது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. அது எப்போதும் ஒரே மாதிரி ஜுர வெப்பத்தைத் தணிக்கா விட்டாலும், நோயாளிக்கு இதமும் ஆசுவாச உணர்ச்சியும் அளிக் கத் தவறுவதில்லை. அதனால் ஜுரத்தில் படுத்திருப்பவர்கள் தாமாகவே மண்பற்றுப் போடும்படி கூறுகிறார்கள். டைபாயிட் ஜுரம் வந்தவர்கள் பலருக்கு அதை உபயோகித்திருக்கிறேன். அந்த ஜுரம் வந்தால் அது நீடிக்கவேண்டிய காலம் நீடிக்கத் தான் செய்யும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால் மண்பற்று அலட்டலைப் போக்கிக் கஷ்டத்தையும் தணிக்கிறது. சேவாகிரா மத்தில் சுமார் பத்துப் பேருக்கு டைபாயிட் ஜுரம் வந்தது. ஒவ்வொருவருக்குமே முற்றும் குணமாயிற்று. அதனால் ஆசிரம வாசிகள் இப்போது டைபாயிட் ஜுரத்துக்குப் பயப்படுவதில்லை. இவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்ய நான் எவ்வித மருந்தும் கொடுக்கவில்லை. மண்பற்றுடன் மற்ற இயற்கை வைத்திய சிகிச்சைகளையும் செய்திருக்கிறேன். அந்தச் சிகிச்சைகளைப் பற்றி அவற்றிற்கு உரிய இடங்களில் கூறுகிறேன்.

சேவாகிராமத்தில் நாங்கள் ஆன்ட்டிபிளாஜிஸ்டினுக்குப் பதிலாகச் சூடான மண்பற்றுகளைத் தாராளமாகப் போட்டு வந்திருக்கிறோம். மண்ணைச் சுத்தப்படுத்துவதற்காக அதில் சிறிது எண்ணெயையும் உப்பையும் கலந்து போதிய அளவுக்குச் சூடாக்கிக்கொள்ளுவோம்.

பற்றுப் போடுவதற்கு எப்படிப்பட்ட மண்ணை உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதை நான் வாசகருக்குச் சொல்லவில்லை. ஆரம்

பத்தில், நான் நறுமணம் வீசும் சுத்தமான செம்மண்ணை எடுத்துக் கொண்டு வருவது வழக்கம். அதைத் தண்ணீரோடு கலக்கும் போது ஒரு சுகமான வாசம் வரும். ஆனால் இப்படிப்பட்ட மண் சுலபமாகக் கிடைக்காது. பம்பாய் போன்ற ஒரு நகரத்தில் எந்த மண் கிடைப்பதுமே ஒரு பிரச்னை. கட்டி சேராமல் உதிரக் கூடியதும் அல்லது பிசுபிசு என்று ஒட்டிக்கொள்ளுவதுமான மண்ணை விலக்கிவிட்டு, மிருதுவான வண்டல் மண்ணைப் பயன் படுத்துவது எப்போதுமே பாதுகாப்பானது. உரம்போட்ட பூமியிலிருந்து எடுத்த மண்ணை உபயோகிக்கவே கூடாது. மண்ணைக் காயவைத்து, இடித்து, நுண்ணிய சல்லடையில் போட்டுச் சலிக்க வேண்டும். மண்ணின் தூய்மையைப்பற்றி ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தால் அதை நன்ருகச் சுடவைத்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். உடம்பின் சுத்தமான பகுதியில் பற்றுப் போட்ட மண்ணை அப்புறம் தூர எறிந்துவிட வேண்டிய தில்லை. அதை வெயிலிலோ, நெருப்பிலோ வைத்து உலர்த்தி, இடித்துச் சலித்த பின் திரும்பவும் உபயோகிக்கலாம். மேற்கூறியவாறு, திரும்பத் திரும்ப அதே மண்ணைப் பற்றுப்போடுவதால் பலன் ஒன்றும் குறைவதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் பல தடவைகள் அதே மண்ணை அதே முறையில் உபயோகித்துப் பலன் கண்டிருக்கிறேன். மண்பற்றுப் போட்டு வரும் சில நண்பர் கள், குறிப்பாக யமுனைக் கரையில் உள்ள மண், பற்றுப்போடு வதற்குச் சிலாக்கியமானதாக இருக்கிறது என்று என்னிடம் கூறுகிருர்கள்.

மண்ணைத் தின்பது

மலச்சிக்கலைத் தவிர்ப்பதற்குச் சுத்தமான மண்ணைத் தின்ன லாம் என்று ஜஸ்ட் எழுதுகிருர். அதிகப் பட்சம் ஐந்திலிருந்து பத்துக் கிராம் வரை தின்னலாம் என்கிருர். அதன் பலன் பின் வருமாறு கூறப்படுகிறது: மண் ஜீரணமாவதில்லை. அது தவிடு மாதிரி வேலை செய்கிறது. ஆகவே, அது வெளியேறி யாக வேண்டும். தான் வெளியேறும்போது குடலில் தங்கியுள்ள கழிவு களையும் சேர்த்து அது வெளியேற்றுகிறது. இதை நான் பரி சோதனை செய்து பார்த்ததில்லை. அதனால், மற்றவர்கள் விரும் பினால், தங்கள் சொந்தப் பொறுப்பில்தான் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். இரண்டொரு தடவை பரீட்சை செய்து பார்ப்பதால் யாருக்கும் கெடுதல் ஏற்பட்டுவிடாது என்றே நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

2

தண்ணீர்

நீர்ச் சிகிச்சை என்பது பிரபலமான பழங்கால வைத்திய முறை. இந்தச் சிகிச்சைபற்றி எத்தனையோ நூல்கள் எழுதப்பட் டிருக்கின்றன. ஆனால், கூனே என்பவரின் சிகிச்சை முறைதான்

சுலபமானதும் மிகுந்த பலனுள்ளதும் ஆகும் என்பது என் கருத்து. இயற்கை வைத்தியம் பற்றிய கூனேயின்* புத்தகம் இந்தியாவில் மிகவும் பிரபலம் அடைந்திருக்கிறது. பல இந்திய பாஷைகளில் அது மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. கூனே யைப் பின்பற்றுகிறவர்கள் ஆந்திராவில் மிகமிக அதிகம். அவர், உணவு முறையைப் பற்றியும் விரிவாக எழுதியிருக்கிறார். ஆனால், இங்கே அவருடைய நீர்ச் சிகிச்சைப் பரிசோதனைக ளோடு மட்டும் நிறுத்திக்கொள்ள விரும்புகிறேன்.

கூனேயின் நீர்ச் சிகிச்சை முறைகளில் இடுப்பு ஸ்நானமும்† அமர்ந்த ஸ்நானமும்‡ மிக முக்கியமானவை. இதற்கென்று பிரத்தியேகமாக ஒருவிதத் தொட்டியைத் தயார் செய்யும் முறையையும் அவர் வகுத்திருக்கிறார். ஆனால், அப்படிப்பட்ட தொட்டி இல்லாமலும் சமாளித்துக் கொள்ள முடியும். நோயாளியின் உயரத்துக்குத் தக்கவாறு முப்பதிலிருந்து முப்பத்தாறு அங்குல நீளமுள்ள எந்தத் தொட்டியையும் உபயோ கிக்கலாம். தொட்டியின் சரியான அளவு அனுபவத்தில் தெரியவரும். தொட்டியில் குளிர்ந்த புது நீரை ஊற்றி நிரப்ப வேண்டும். அதே சமயத்தில், நோயாளி உள்ளே உட்காரும்போது தொட்டியிலுள்ள நீர் ததும்பி வெளியே வழி யும்படியாகவும் தண்ணீரை நிரப்பிவிடக் கூடாது. கோடைக் காலத்தில் தண்ணீர் குளுமையாக இல்லாவிட்டால் நோயாளிக்கு லேசான அதிர்ச்சி கொடுப்பதற்கு அதில் ஐஸ் போட்டு வைக்கலாம். பொதுவாக, முன்னாள் இரவு மண்பானைகளில் வைக்கப்பட்ட தண்ணீர் போதிய குளிர்ச்சியோடு இருக்கும். இல்லையென்றால், தண்ணீருக்கு மேலாக ஒரு துணியை விரித்துப் போட்டு, அதன்மேல் வேகமாக விசிறுவதன் மூலமும் தண்ணீருக் குக் குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணலாம். தொட்டியை ஸ்நான அறையின் சுவரோரத்தில் வைத்து, சாய்ந்துகொள்ளுவதற்கு ஒரு பலகையை அதன் உள்ளே வைக்க வேண்டும். நோயாளி பாதங்களைத் தொட்டிக்கு வெளியே வைத்துக்கொண்டபடியே தொட்டிக்குள் உட்கார வேண்டும். தண்ணீருக்கு வெளியே உள்ள உடலின் பகுதிகளில் குளிராமல் இருக்க அவற்றை நன்றாகப் போர்த்துவிட வேண்டும். நோயாளி தொட்டிக்குள் வசதியாக உட்கார்ந்துகொண்டபின், ஒரு மிருதுவான துவாலை யைக் கொண்டு அவருடைய அடிவயிற்றில் இலேசாகத் தேய்க்க வேண்டும். இந்த ஸ்நானத்தை ஐந்து முதல் முப்பது

---

* கூனே: இவர் ஜெர்மன் டாக்டர். இவரது நீர்ச் சிகிச்சையைப் பற்றிக் காந்திஜி தமது சுய சரிதையிலும் பல இடங்களில் கூறியுள்ளார். மகாத்மா காந்தி நூல்கள் 3-ஆம் தொகுதியின் 331, 332, 354, 357, 448-ஆம் பக்கங்களைப் பார்க்க.

† இடுப்பு ஸ்நானம் — Hip bath.

‡ அமர்ந்த ஸ்நானம்—இது ஏறக்குறைய இடுப்பு ஸ்நானத்தைப் போன்றது தான். ஆனால் ஓர் ஆசனத்தில் அமர்ந்துகொண்டு இந்த ஸ்நானம் செய்ய வேண் டும். இதன் ஆங்கிலப் பெயர் Sitz bath என்பதாகும். இதையே காந்திஜி, தேய்ப்பு ஸ்நானம் (Friction bath) என்றும் கூறியுள்ளார்.

நிமிஷங்கள் வரை செய்யலாம். ஸ்நானம் முடிந்ததும், உடம்பை ஈரம் போகத் துடைத்துவிட்டு, நோயாளியைப் படுக்க வைக்க வேண்டும்.

இடுப்பு ஸ்நானம் செய்வதால் உக்கிரமான ஜுரத்தின் வெப்பம் தணிகிறது. மேற்சொன்ன முறையில் அந்த ஸ்நானத்தைச் செய்தால் ஒருபோதும் எந்தக் கெடுதலும் ஏற்படாது; அதற்குப் பதிலாக மிகுந்த நன்மையே ஏற்படக்கூடும். அது மலச் சிக்கலைப் போக்கி ஜீரணசக்தியை விருத்தி செய்கிறது. ஸ்நானத்துக்குப் பிறகு நோயாளிக்குப் புத்துணர்ச்சியும், சுறுசுறுப்பும் ஏற்படுகின்றன. மலச் சிக்கல் இருந்தால் இந்த ஸ்நானம் முடிந்த உடனே அரை மணி நேரம் வேகமாக நடக்க வேண்டும் என்று கூனே ஆலோசனை கூறுகிருர். வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டிருக்கும்போது, இடுப்பு ஸ்நானம் செய்யவே கூடாது.

நான் சற்று அதிக அளவிலேயே இடுப்பு ஸ்நானங்களைச் செய்து பார்த்திருக்கிறேன். 100-க்கு 75 பேருக்குமேல் அவற்ருல் பலன் அடைந்திருக்கின்றனர். ஹைபர்பிரக்ஸியா (அளவுக்கு மிஞ்சிய) ஜுரத்தின் போது* நோயாளி தொட்டியில் உட்காரக் கூடிய நிலையில் இருந்தால், இடுப்பு ஸ்நானத்தினல் எப்போதும் ஜுரம் குறைந்தபட்சம் இரண்டு அல்லது மூன்று டிகிரி உடனே இறங்கிவிடுகிறது; பிரக்ஞை தவறி ஜன்னி கண்டு பிதற்றும் நிலையும் ஏற்படாமல் தவிர்க்கப்படுகிறது.

இடுப்பு ஸ்நானத்தின் அவசியம் பற்றிக் கூனேயின் கருத்து இதுதான்: ஜுரத்துக்கு வெளிப்படையாகத் தெரியும் காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், எல்லா ஜுரங்களுக்கும் உண்மையான காரணம் ஒன்றே ஒன்றுதான்; அதாவது, குடலில் கழிவுப் பொருள் சேர்ந்துவிடுவதுதான். இந்தக் கழிவுப்பொருள் அழுகும் போது ஏற்படும் உஷ்ணம், ஜுரமாகவும் வேறு பல கோளாறுகளாகவும் வெளிப்படுகின்றன. இடுப்பு ஸ்நானம் உள் ஜுரத்தைத் தணிக்கிறது. அதனல் அதன் வெளித் தோற்றமாக உள்ள ஜுரமும் பிற கோளாறுகளும் தாமாகக் குறைந்துவிடுகின்றன. இந்த விளக்கம் எவ்வளவு தூரத்துக்குச் சரி என்பதை என்னல் சொல்ல முடியாது. நிபுணர்கள்தான் சொல்ல வேண்டும். இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை முறைகளிலிருந்து சிலவற்றை வைத்தியர்கள் எடுத்துக்கொண்ட போதிலும், மொத்தத்தில் அந்தச் சிகிச்சை முறைகளை அவர்கள் அலட்சியமாகவே ஒதுக்கி விடுகிருர்கள். நிலைமை இவ்வாறு ஆனதற்கு இரு சாராரையுமே குற்றஞ் சாட்ட வேண்டும் என்பது என் அபிப்பிராயம். வைத்தியர்கள் தாங்கள் படித்ததன் எல்லைக்குள்ளேயே நின்றுவிடும் பழக்கத்தைக் கைக்கொண்டு விட்டார்கள். அதற்கு வெளியே உள்ள எதையுமே அவர்கள் லட்சியம் செய்வதில்லை. அதே சமயத்தில் இயற்கை வைத்திய நிபுணர்களுக்கோ, சாதாரண

---

* சாதாரணமாக ஜுரம் 106 டிகிரிக்கு மேல் போவதில்லை. அதற்கு மேலும் ஜுரம் அதிகமாகிவிடுவதையே ஹைபர் பிரக்ஸியா (Hyperpyrexia) என்பது.

வைத்தியர்களைப் பிடிப்பதில்லை. அவர்களுடைய விஞ்ஞான அறிவும் மிகவும் குறுகிய எல்லைக்குள் அடங்கியது. ஆனாலும், தங்களுக்கு அதிகமாகத் தெரியும் என்று சாதிக்கிறார்கள். இயற்கை வைத்தியர்களுக்கிடையே ஒரு கூட்டுறவு உணர்ச்சியும் கிடையாது. தங்களுடைய வைத்திய முறை முன்னேறுவதற்கு எல்லோரும் ஒன்றுகூடித் தத்தம் அனுபவங்களைப்பற்றிக் கலந்து பேசுவதற்குப் பதிலாக, ஒவ்வொருவரும் தத்தம் வைத்திய ஞானத்திலேயே திருப்தி கொண்டு தனித்தனியாகவே வேலை செய்கிறார்கள். அந்த முறையின் சகல தன்மைகளையும், சாத்தியக்கூறுகளையும் பற்றி விஞ்ஞான உணர்ச்சியுடன் ஆராய்வதற்கு யாருமே முயற்சி செய்யவில்லை. அடக்கத்தை வளர்ப்பதற்கு (அதை வளர்க்க முடியுமென்றால்) யாரும் முயலவில்லை.

இயற்கை வைத்தியர்களின் வேலையைக் குறைத்துக் கூறுவதற்காக நான் இவ்வளவும் சொல்லவில்லை. அவர்களோடு சேர்ந்து வேலை செய்யும் ஒரு சாதாரண ஊழியன் என்ற முறையில், அவர்கள் உண்மையை உள்ளவாறு அறிய வேண்டும் என்றும், அதன் மூலம், சாத்தியமான இடங்களிலெல்லாம் அவர்கள் அபிவிருத்தி காண வேண்டும் என்றும் நான் விரும்புகிறேன். இயற்கை வைத்தியர்களிடையிலேயே ஆற்றல் மிக்க ஒரு பெரியவர் தோன்றி சேவை உணர்ச்சியோடு பணி செய்ய முன்வரும் வரையில், நிலைமை இப்போது உள்ளபடியே நீடிக்கும் என்பது என் உறுதியான கருத்து. சம்பிரதாயமான வைத்தியத்துக்குச் சாஸ்திரம் இருக்கிறது; சங்கங்கள் இருக்கின்றன; கற்றுக்கொடுக்கும் நிலையங்களும் உள்ளன. ஓர் அளவுக்கு அது வெற்றியும் பெற்றிருக்கிறது. பூரணமாகப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு, விஞ்ஞான பூர்வமாக இன்னும் நிரூபிக்கப்படாத விஷயங்களில் வைத்தியர்கள் திடீர் என்று நம்பிக்கை வைத்துவிட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கக் கூடாது.

அதற்கிடையில், இயற்கை வைத்திய முறைகளில் விசேஷ அம்சம் என்ன என்பதைப் பொதுமக்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அந்த முறைகள் இயற்கையானவையாக இருப்பதுடன், பாமர மக்கள் பயமில்லாமல் கையாளக் கூடியவாறும் இருக்கின்றன என்பதுதான் விசேஷ அம்சமாகும். தலைவலியால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவர், ஒரு துணியை குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துத் தலையில் கட்டிக்கொண்டால், அதனால் ஒரு கெடுதலும் ஏற்படாது. தண்ணீரோடு மண்ணையும் சேர்த்துக் கொண்டால் குளிர்பற்றின் பலன் சற்று அதிகமாக இருக்கும்.

இப்போது, அமர்ந்த ஸ்நானம் அல்லது தேய்ப்பு ஸ்நானத்தைப் பற்றிப் பார்ப்போம்: சரீரத்தின் உணர்ச்சிமிக்க பகுதிகளில் ஜனனேந்திரிய உறுப்பும் ஒன்று. ஆண்குறியின் நுனிப் பகுதியிலும், அப்பகுதியை மூடிக்கொண்டிருக்கும் மேல் தோலிலும் உள்ள உணர்ச்சியைப் பற்றி ஏதோ மாயம் இருக்கிறது.

அதை விவரித்துக் கூறுவது எப்படி என்பது எனக்குத் தெரியாது. அதைப்பற்றி அறிந்திருப்பதை கூனே தம் நீர்ச் சிகிச்சை முறைகளுக்குப் பயன்படுத்தியிருக்கிறார். ஜனனேந்திரிய உறுப்பின் மேற்புறத்தை மிருதுவான ஈரத் துணியால், இலேசாகத் தேய்த்துக்கொடுக்க வேண்டும் என்றும், அப்போது அதன்மீது குளிர்ந்த நீரை ஊற்றிக்கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றும் கூனே ஆலோசனை கூறுகிறார். ஆணாக இருந்தால், தேய்த்துக்கொடுக்கும் போது குறியின் நுனிப்பாகம் நுனித்தோலால் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். கூனே கூறும் முறை இதுதான்: ஒரு தொட்டியில் குளிர்ந்த நீரை நிரப்ப வேண்டும். அதற்குள் ஒரு ஸ்டூலை வைக்க வேண்டும். ஸ்டூலின் பலகை நீர்மட்டத்துக்குச் சற்று உயரமாக இருக்க வேண்டும். நோயாளி ஸ்டூலில் உட்கார்ந்து, கால்களை தொட்டிக்கு வெளியே நீட்டிக்கொள்ள வேண்டும். நீர் மட்டத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஜனனேந்திரிய உறுப்பை அவர் இலேசாகத் தேய்க்க வேண்டும். ஒருபோதும் வலி எடுக்கும்படி தேய்க்கக்கூடாது. அதற்குப் பதிலாகத் தமக்கு இதமாக இருக்கும்படியாகவும், அந்த ஸ்நானம் முடிந்ததும் ஓய்வும் அமைதியும் பெறக்கூடியவாறுமே தேய்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த மாதிரியான ஸ்நானத்துக்குப் பிறகு, எப்படிப்பட்ட நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவராக இருந்தாலும், அவர் தாற்காலிகமாக ஒரு சௌக்கிய உணர்ச்சியை அடைகிறார். இடுப்பு ஸ்நானத்தைவிட இந்த ஸ்நானத்துக்கே கூனே முதலிடம் கொடுக்கிறார். ஆனால் இடுப்பு ஸ்நானத்தில் உள்ள அளவுக்கு இதில் எனக்கு அனுபவம் கிடையாது. அது பெரும்பாலும் என் குற்றந்தான் என்று நினைக்கிறேன். நான் சிரத்தையில்லாமல் இருந்துவிட்டேன். இந்த ஸ்நானத்தைச் செய்யும்படி மற்றவர்களுக்கு ஆலோசனை கூறினேன். ஆனால், அவர்களுக்கு இந்தப் பரிசோதனை செய்வதில் பொறுமை இல்லை. ஆகவே இந்த ஸ்நானங்களின் பலன்பற்றிச் சொந்த அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு என்னால் அபிப்பிராயம் கூற முடியாது. ஒவ்வொருவரும் அதைச் செய்து பார்த்துக்கொள்ளலாம். தொட்டி தயாரித்துக் கொள்ளுவதில் ஏதேனும் சிரமம் இருந்தால் ஒரு கூஜாவிலிருந்தோ, லோட்டாவிலிருந்தோ தண்ணீர் ஊற்றிக் கொண்டு அந்த ஸ்நானத்தைச் செய்யலாம். நோயாளிக்கு அது ஆசுவாசத்தையும், அமைதியையும் கொடுக்கும். பொதுவாக ஜனனேந்திரிய உறுப்பைச் சுத்தம் செய்வதில் ஜனங்கள் கவனம் செலுத்துவதே இல்லை. அந்தக் குறையைத் தேய்ப்பு ஸ்நானம் சுலபமாகப் போக்கிவிடும். மிகவும் கவனமாக இருந்தாலொழிய ஆண்குறியின் நுனிப்பகுதியில் தோலுக்கு உட்புறமாக அழுக்குச் சேர்ந்துவிடும். அதைக் கழுவிவிட வேண்டும். ஜனனேந்திரிய உறுப்பைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதும், மேலே விவரித்துள்ள சிகிச்சையைப் பொறுமையாகச் செய்வதும், பிரம்மச்சரிய அனுஷ்டானத்தைச் சுலபமாக்கும். அதன் பலனாக அப்பகுதி நரம்புகளின் கூச்ச உணர்ச்சி குறையும்; அனாவசியமான இந்திரிய ஸ்கலிதங்கள் அநேகமாக ஏற்படா. இந்திரியம், ஸ்கலிதம்

ஆகிக்கொண்டிருக்க விடுவது மிகவும் ஆபாசமாகும். சுத்தத்தில் அதிகக் கவனம் இருந்தால், இந்திரிய ஸ்கலிதத்தில் அருவருப்பு உண்டாகும்; உண்டாகவேண்டும். மேலும், அதைத் தவிர்க்க சகல முன் ஜாக்கிரதை ஏற்பாடுகளையும் செய்துகொள்ளுவதில் அதிகச் சிரத்தையும் ஏற்படும்.

கூனேயின் ஸ்நான முறைகளைப்பற்றிக் கூறியாகிவிட்டது. இப்பொழுது ஈரத்துணியால் போர்த்து வைப்பதுபற்றிச் சில வார்த்தைகள் இங்கே கூறுவது பொருந்தும். அதி உக்கிரமான ஜுரத்தைத் தணிக்கவும், தூக்கமின்மையைப் போக்கவும் அவ்வாறு போர்த்து வைப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாகும். போர்த்தும் முறை பின்வருமாறு: ஒரு கட்டிலில் மூன்று அல்லது நான்கு கனமான கம்பளிப் போர்வைகளை விரிக்கவேண்டும். அவற்றின் மேல், தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்த கனமான நூல் துணியை விரிக்க வேண்டும். அந்த ஈரத் துணியில் நோயாளி படுக்க வேண்டும். தலையைமட்டும் ஈரத்துணிக்கு வெளியே ஒரு தலையணையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன்பின் ஈரத்துணியையும் கம்பளிகளையும் நோயாளியின் உடம்பு முழுவதிலும் சுற்றிக் காற்று உள்ளே புகாதபடி செய்யவேண்டும். தலையில் இவ்வாறு பிழிந்தெடுத்த வேறொரு ஈரத் துணியைக் கட்டிவைக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஈரத்துணியில் சுற்றிவைக்கப்பட்ட மாத்திரத்தில் நோயாளிக்கு இலேசான ஓர் சிலிர்ப்பு ஏற்பட்டாலும், பிறகு அது சுகமாக இருக்கும். இரண்டொரு நிமிஷங்களில் வெதுவெதுப்பாக இருப்பதை அவர் உணரத் தொடங்குவார். ஜுரம் மிகவும் நாட்பட்டதாக இருந்தாலொழிய, ஐந்து நிமிஷங்களுக்குள் வேர்க்க ஆரம்பித்ததும் தணிந்துவிடும். அடங்காத ஜுரம் கண்ட சில நோயாளிகளை அரைமணி நேரத்துக்கு ஈரத்துணிக்குள்ளேயே வைத்திருக்கிறேன். அப்புறம் வேர்க்கத் தொடங்கும் சில சமயங்களில் வேர்ப்பதில்லை. நோயாளி அப்படியே தூங்கிப் போய்விடுவார். அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் அவரை எழுப்பக் கூடாது. ஈரத்துணியில் சுருட்டியிருப்பது அவருக்கு இதமாகவும் சுகமாகவும் இருக்கிறது என்பதைத் தூக்கம் எடுத்துக்காட்டுகிறது. ஈரத்துணிக்குள் சுற்றி வைப்பதால் ஜுரத்தின் வெப்பம் இரண்டொரு டிகிரிகளாவது அநேகமாகக் குறைகிறது.

முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் என் இரண்டாவது குமாரனுக்கு நுரையீரலின் இருபகுதியிலும் சளிகட்டிக்கொண்டு கடுமையான ஜுரத்தினாலும் கஷ்டப்பட்டான்; தன்னுணர்வில்லாமல் புலம்பவும் ஆரம்பித்து விட்டான். அவனுடைய நிலையைப் பற்றி என் வைத்திய நண்பர் ஒருவர் அவ்வப்போது ஆலோசனை கூறி வந்தார். அவர் கொடுத்த மருந்தை நான் உபயோகிக்காததைக் கண்டு அவர் வருத்தம் அடைந்தார். நானோ, நீர்ச் சிகிச்சை செய்யத் தொடங்கினேன். ஜுரம் உக்கிரமான கட்டத்தை அடையும் போது அவனை ஈரத்துணிக்குள் கம்பளிகளோடு போர்த்துவைத்து

விடுவேன். ஆறேழு நாட்களுக்குப் பிறகு ஜுரத்தின் வெப்பம் தணிந்தது. அவனுக்குத் தண்ணீரைத் தவிர வேறு உணவு எதுவும் கொடுக்கவில்லை என்றே ஞாபகம். ஆரஞ்சு ரசமும் கொடுத்திருக்கக் கூடும். மற்றப்படி வேறு எதையும் கொடுக்க வில்லை. அந்தச் சமயத்தில் அவனுக்கு டைபாயிட் ஜுரம் வேறு கண்டுவிட்டது. அது 42 நாட்கள் நீடித்தது. சாதாரணமான பணிவிடையைத் தவிரச் சிகிச்சை எதுவும் செய்யவில்லை. ஆகார மாக அவனுக்குப் பாலும் தண்ணீரும் கொடுத்து வந்தேன். தின மும் ஈரத்துணியால் உடம்பு துடைத்துவிடப்பட்டது. அவனுக் குப் பூரணமாகக் குணமாகிவிட்டது. இன்று என்னுடைய நான்கு குமாரர்களிலும் அவனே அதிகப் பலமும் அதிக ஆரோக்கியமும் உடையவனாக இருக்கிறான். குறைந்தபட்சம், சிகிச்சையினால் அவனுக்கு எவ்விதக் கெடுதலும் ஏற்படவில்லை என்றாவது சொல்லலாம்.

உடம்பு எரிச்சல், நமைச்சல், வெடிப்புப் புண்கள், சின்னம்மை, வைசூரி ஆகியவற்றிற்கும் ஈரத்துணியாலும் கம்பளிகளாலும் மேற்கூறியவாறு சுற்றி வைப்பது பயன்தரும். இந்த நோய்களுக்குச் சற்று விரிவான அளவிலேயே இதைப் பரிசோதனை செய்து பார்த்திருக்கிறேன் வைசூரிக்கும் சின் னம்மைக்கும், தண்ணீர் கொஞ்சம் சிவப்பாக மாறக்கூடியவாறு அதில் போதிய அளவு பொட்டாஷியம் பெர்மாங்கனேட் சேர்த் துக்கொள்ளுவேன். இந்த நோயாளிகளைச் சுற்றிவைத்த துணியை அப்புறம் கொதிக்கிற நீரில் போடவேண்டும். நீரின் சூடு தானா கத் தணிகிறவரையிலும் துணி அதிலேயே கிடக்க வேண்டும். பிறகு துணியை எடுத்துச் சோப்புப் போட்டுத் துவைத்துவிட வேண்டும்.

ரத்த ஓட்டம் மந்தமாகிவிடும்போது, கால் சதைகளில் வலியும், ஒரு தனிமாதிரியான வேதனையும், உளைச்சலும் இருக் கும். அப்போது ஐஸ் கட்டியால் அழுத்திப் பிடித்துவிடுவது மிகவும் நல்லது. கோடைகாலத்தில் இந்தச் சிகிச்சையினால் அதிகப் பலன் ஏற்படும். குளிர்காலத்தில், பலஹீனமான ஒரு நோயாளியை ஐஸ் கட்டியால் பிடித்துவிடுவது அபாயத்தில் போய் முடிந்தாலும் முடியும்.

இப்போது வெந்நீர்ச் சிகிச்சையைப்பற்றிச் சில வார்த் தைகள் கூறுவோம். வெந்நீரைப் புத்திசாலித்தனமாகப் பயன் படுத்தினால் அநேக சந்தர்ப்பங்களில் பலன் பெறலாம். எல்லா விதக் காயங்களுக்கும் அயடின் போடுவது எங்கும் வழக்கத்தில் இருந்துவருகிறது. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் வெந்நீரைப் பயன்படுத்தினாலும் அதே அளவுக்குப் பலன்கிட்டுகிறது. வீக்கங் களின்மீதும், ஊமைக்காயங்களின்மீதும் அயடின் டிங்சரைப் போடுகிறோம். வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுத்தாலும் அதிக அளவில் லாவிடினும் அதே அளவுக்குப் பலன் உண்டு. காதுவலிக்கு அயடின் துளிகளை ஊற்றுகிறார்கள். இளஞ்சூடுள்ள நீரைக்

காதில் ஊற்றினாலும் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் வலி நிற்ப தாகத் தெரிகிறது. அயடினில், உபயோகத்துடன் சில ஆபத்துக் களும் சேர்ந்தே இருக்கின்றன. அயடினைக் குறித்து நோயா ளிக்கு ஒருவித விபரீத எண்ணம் இருக்கக்கூடும். வேறு எதுவா கவோ நினைத்து அயடினை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் ஆபத் தாக முடியவும்கூடும். ஆனால் வெந்நீர் உபயோகிப்பதில் எந்தவித ஆபத்தும் இல்லை. அயடின் டிங்சரைப் போல் கொதிக்கிற நீரும் ஒரு நல்ல நோய்த் தடுப்புச் சாதனமே. அதற்காக அயடினுடைய உபயோகத்தை நான் குறைத்துச் சொல்லுவதாகவோ, எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலுமே அதற்குப் பதிலாக வெந்நீரை உபயோகித்து விட முடியும் என்று கூறுவதாகவோ அர்த்தம் அல்ல. மிகவும் பயனுள்ளவை என்றும், அவசியமானவை என்றும் நான் கருதும் ஒரு சில மருந்துகளில் அயடினும் ஒன்று. ஆனால் அதற்கு அதிக விலை கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஏழைகளுக்கு அது சாத்திய மில்லை. மேலும் அதை ஒவ்வொருவருமே பத்திரமான முறையில் உபயோகிப்பார்கள் என்று நம்பிவிட முடியாது. ஆனால், தண்ணீர் எங்கும் கிடைக்கும். அது இவ்வளவு சுலபமாகக் கிடைக்கிறது என்பதற்காக அதன் வைத்திய மதிப்பை அலட்சியம் செய்து விட முடியாது. சாதாரணமான வீட்டுவைத்திய முறைகளைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது பல நெருக்கடியான சமயங்களில் தெய் வானுகூலம் போலப் பயன்படுகிறது.

தேள்கடிக்கு எல்லாப் பரிகாரங்களுமே பயன்படாமல் போய்விடும்போது, கடித்த இடத்தை வெந்நீருக்குள் அமிழ்த்தி வைத்திருந்தால் ஓரளவுக்கு வலி குறைகிறது.

திடீரென்று நடுக்கம் கண்டாலும், ஜில்லிட்டு விறைத்துவிட் டாலும் நோயாளியை நன்றாகப் போர்த்து, அவரைச் சுற்றிலும் கொதிக்கிற நீருடன் கூடிய வாளிகளை வைக்க வேண்டும். இல்லை யென்றால், அந்த அறையில் வேறு ஏதேனும் ஓர் உபாயத்தின் மூலம் நீராவியை நிரப்ப வேண்டும். ரப்பரால் செய்யப்பட்ட வெந்நீர்ப் பை மிகவும் பயனுடையது. ஆனால், அது எல்லா வீடு களிலும் இராது. ஒரு கண்ணாடிப் புட்டியில் வெந்நீரை ஊற்றிக் கார்க்கினால் இறுக மூடி, அதன் மேல் துணியைச் சுற்றி வெந்நீர்ப் பையைப் போல் பயன்படுத்தலாம். சுடுநீரை ஊற்றியதும் சில புட்டிகள் வெடித்துவிடும். அப்படி வெடிக்காத புட்டிகளை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்து எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

நீராவி மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்த ஒரு வைத்திய சாதன மாகும். நோய்வாய்ப்பட்டவருக்கு வேர்க்கும்படி செய்வதற்கு நீராவியை உபயோகிக்கலாம். கீல்வாதங்களுக்கும், மற்ற மூட்டு வலிகளுக்கும் நீராவி ஸ்நானம் மிகவும் நல்லது. நீராவி ஸ்நானம் செய்யும் முறைகளில் சுலபமானதும் பழமையானதும் இதுதான்: நெருக்கமில்லாமல், ஆனால் இறுக்கமாகப் பின்னப் பட்ட கட்டிலில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கம்பளிகளை விரிக்க வேண்டும். கட்டிலுக்குக் கீழே கொதிநீர் ஊற்றப்பட்ட ஒன்று அல்லது இரண்டு பாத்திரங்களை மூடிய நிலையில் வைக்க

வேண்டும். நோயாளியைக் கட்டிலில் படுக்கவைத்து, கம்பளி களால்போர்த்து, அந்தக் கம்பளிகளின் ஓரங்களை நாலு பக்கமும் தரையைத் தொடும்படியாக இழுத்துவிட வேண்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் நீராவி வெளியே போகாது; வெளிக் காற்றும் உள்ளே பிரவேசிக்காது. இப்படி எல்லாவற்றையும் தக்க வித மாக ஏற்பாடு செய்துவிட்டுக் கொதிநீர்ப் பாத்திரங்களின் மூடி களைத் திறந்துவிட வேண்டும். உடனே நீராவி, கம்பளிகளின் இடையே படுத்திருக்கும் நோயாளியிடம் செல்லும். இரண்டொரு தடவை வெந்நீரை மாற்ற வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம். இந்திய மக்கள், பானைகளுக்குக் கீழே கரி அடுப்பை வைத்துத் தண்ணீர் எப்பொழுதும் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும்படி செய்வது வழக்கம். இதனால் தொடர்ந்து நீராவி வெளிவந்து கொண்டிருக்கும் என்றாலும், இதில் விபத்துக்கள் நேர்ந்துவிடக் கூடும். ஒரே ஒரு நெருப்புப் பொறி விழுந்து கம்பளிகளோ, கட்டிலோ தீப்பற்றிக்கொண்டால், நோயாளியின் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும். அதனால், நான் கூறியுள்ள முறையைப் பின் பற்றுவதுதான் உசிதம்-அதனால் தாமதமும் சலிப்பும் ஏற்பட்டா லும் சரி.

சிலர் தண்ணீரில் வேப்பிலைகளையாவது, வேறு மூலிகைகளை யாவது போட்டுக் கொதிக்கவைத்து, ஆவிபிடிக்கிறார்கள். இப் படிச் செய்வதால் ஆவியின் பலன் அதிகமாகிறதா என்பது எனக்குத் தெரியாது. ஆவி பிடிப்பதன் நோக்கமே வேர்க்கும்படி செய்வதுதான். அதற்குச் சாதாரண நீராவியே போதும்.

கால்கள் ஜில்லிட்டுப் போனாலோ, உளைச்சல் இருந்தாலோ, தாங்கக்கூடிய அளவுக்குச் சூடாக உள்ள வெந்நீருக்குள் முழங் கால் வரையிலும் பாதங்களையும் கால்களையும் நீட்டி உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். நீரில் கொஞ்சம் கடுகுத்தூளையும் போட்டுக் கொள்ளலாம். வெந்நீருக்குள் பதினைந்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் கால்களை வைத்துக்கொண்டிருக்கக் கூடாது. இந்தச் சிகிச்சை யினால் கால்களில் ரத்த ஓட்டம் சீர்ப்பட்டு, உடனடியாக குணம் உண்டாகும்.

ஜலதோஷம், தொண்டைக்கட்டு ஆகியவற்றிற்குச் சாதா ரணமான தேநீர்க் கெட்டிலைப் போன்றதும் மூக்கு நீண்டதுமான ஒரு கெட்டிலை உபயோகித்து மூக்கிலோ தொண்டையிலோ ஆவி பிடிக்கலாம். எந்தச் சாதாரணமான கெட்டிலிலும் தேவையான நீளத்துக்கு ரப்பர்க் குழாயை மாட்டிக்கொண்டு உபயோகிக் கலாம்.

3

ஆகாயம்

ஆகாயம் என்ற வார்த்தையை மொழிபெயர்ப்பது கஷ்டம். அதே போல் மற்ற நான்கு பூதங்களின் பெயர்களை மொழி பெயர்ப்பதும் கஷ்டமே. ஏனென்றால், 'பானி' (நீர்) என்பது

'வாட்டர்' (Water) என்பதை மட்டுமோ, 'வாயு' (காற்று) என்பது 'விண்ட்' (Wind) என்பதை மாத்திரமோ, 'பிருத்வி' (மண்) என்பது 'எர்த்' (Earth) என்பதை மட்டுமோ, 'தேஜா' (ஒளி) என்பது 'லைட்' (Light) என்பதை மாத்திரமோ குறிக்கவில்லை. 'ஈதர்' (Ether) என்பது எல்லாவற்றையும்விட மிகக் குறைந்த அளவில்தான் ஆகாயத்தைக் குறிக்கிறது. அப்பட்டமான பொருளில் 'எம்டினெஸ்' (Emptiness-சூனியம்) என்ற சொல்லை உபயோகித்தால், அது ஒரு வேளை ஏறக்குறைய நேரடியான வார்த்தையாக இருக்கலாம். ஆனால், அது மூலத்தின் பொருளையெல்லாம் குறிக்கவில்லை. பஞ்ச பூதங்களின் மூலப் பெயர்கள் அனைத்தும் உயிர்த் தன்மை பெற்றவை. ஆகாயத்துக்கு 'ஈதர்' என்பதை நேரடியான வார்த்தையாகக் கொண்டோமானால், நாம் 'ஈதரை'ப் பற்றி அறிந்திருப்பது மிகக் கொஞ்சம் என்றும், ஆகாயத்தைப் பற்றி அறிந்திருப்பதோ மிகமிகக்கொஞ்சம் என்றுந்தான் சொல்ல வேண்டும்.* வைத்திய சிகிச்சைக்கு ஆகாயம் எவ்வளவு தூரம் பயன்படும் என்பதைப் பற்றி நாம் அறிந்திருப்பதோ அதைக்காட்டிலும் குறைவு. பூமியைச் சூழ்ந்துள்ள வெற்றிடத்தையும் வாயு மண்டலத்தையும் சேர்த்து ஆகாயம் என்று கருதலாம். மேகங்கள் இல்லாத நாளில், மேலே பார்க்கும்போது அழகான நீல விதானத்தைக் காண்கிறோம். அது ஆகாயம் அல்லது வானம் என்று கூறப்படுகிறது. நம்மைப் பொறுத்த மட்டிலும் இந்த ஆகாயத்துக்கு எல்லையே கிடையாது. எல்லாப் பக்கங்களிலுமே நாம் ஆகாயத்தால் சூழப்பட்டிருக்கிறோம். ஆகாயம் இல்லாத மூலை முடுக்கு எதுவுமே இல்லை. பொதுவாக ஆகாயம் என்றால் உயரத்தில் இருக்கும் ஒன்று என்றும், நமக்கு மேலே இருக்கும் நீலவிதானம் என்றும் எண்ணிக்கொள்ளுகிறோம். ஆகாயம் மேலே இருப்பது போலக் கீழேயும் இருக்கிறது; நம்மைச் சுற்றிலும் இருக்கிறது. பூமியோடு சேர்ந்து நாமும் சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆகவே, ஆகாயம் சுற்றிலும் இருக்கிறது; ஒவ்வொருவரும் அதனுள் இருக்கிறோம். உலகத்தைப் போர்த்துக் கொண்டிருக்கும் அதன் மேற்பரப்புக்கு அளவு என்பதே கிடையாது. ஆகாயத்தின் அடிப்பாகத்தில் சில மைல் தூரத்துக்குக் காற்று நிரம்பியிருக்கிறது. இது இல்லாவிட்டால், வெட்டவெளியிருந்தும் மனிதன் மூச்சுத் திணறிச் செத்துப் போய்விடுவான். நாம் காற்றைப் பார்க்க முடியாது என்பது உண்மைதான். ஆனால், அது வீசுவதை உணர முடியும். காற்று மண்டலத்துக்கு இருப்பிடம் ஆகாயமே. ஒரு காலிப் புட்டியிலிருந்து நாம் காற்றை வெளியேற்றி உள்ளே சூனியத்தை உண்டுபண்ணிவிட முடியும். ஆனால், சூனியத்தை யாரால் வெளியேற்ற முடியும்? இந்தச் சூனியந்தான் ஆகாயம் என்பது.

நமது ஆரோக்கியத்தைப் பேணவும், இழந்த ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெறவும் இந்த ஆகாயத்தை நாம் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உயிரைக் காப்பதற்குக் காற்று

* இந்நூலின் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்புக்காகக் காந்திஜி இவ்வாறு விளக்கம் கொடுத்திருப்பதாகத் தோன்றுகிறது.

மிகமிக அவசியமாக இருப்பதானால், அது எங்கும் நிறைந்திருக்கும்படியாக இயற்கை செய்திருக்கிறது. எங்கும் நிறைந்திருப்பதாகச் சொன்னாலும், உண்மையில் அதற்கு எல்லை உண்டு. பூமிக்கு மேல் சில மைல் தூரத்துக்கு அப்பால் காற்றே கிடையாது என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். இந்தக் காற்று மண்டலத்துக்கு அப்பால் மண்ணுலகின் உயிர்ப் பிராணிகள் வாழ முடியாது என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்தக் கூற்று உண்மையாக இருந்தாலும் சரி, இல்லாவிட்டாலும் சரி; வாயு மண்டலத்துக்கு அப்பாலும் ஆகாயம் பரவியிருக்கிறது என்பதைத்தான் நாம் இங்கே கவனிக்கவேண்டும். நாம் 'ஈதர்' என்று சொல்லுவது, சூனிய வெளியை – ஆகாயத்தை – நிரப்பிக் கொண்டிருக்கும் ஒன்றாகவும் இருப்பதாக என்றாவது ஒரு நாள் விஞ்ஞானிகள் நிரூபிக்கக் கூடும். அப்பொழுது, காற்றும் 'ஈத்'ரும் இல்லாத சூனிய வெளிக்கு (ஆங்கிலத்தில்) நாம் ஒரு புதுப் பெயரைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியிருக்கும்.* நம்மைச் சுற்றியுள்ள இந்த வெற்று வெளியின் மர்மம் பரம ரகசியமாக இருக்கிறது. கடவுளின் ரகசியத்தை அறிந்தாலொழிய இந்த ரகசியத்தையும் நம்மால் அறிய முடியாது. ஆனால், இந்த அளவுக்கு நிச்சயமாகக் கூறலாம்: பஞ்ச பூதங்களில் ஆகாயம் என்ற இந்த மகத்தான பூதத்தை எவ்வளவு அதிகமாக நாம் பயன்படுத்துகிறோமோ அவ்வளவுக்கு நாம் அதிக ஆரோக்கியம் பெறுவோம். நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய முதல் பாடம் என்னவென்றால், நமக்கும், எல்லையற்றதும் நமக்கு அருகிலேயாயினும் வெகு தொலைவிலும் உள்ளதான ஆகாயத்துக்கும் நடுவே எந்த விதமான தடுப்பும் வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது என்பதே. வீடுகள், கூரைகள், உடைகள் என்பவற்றின் குறுக்கீடு இல்லாமல், நம் உடம்பு ஆகாயத்தோடு தொடர்பு கொண்டதாக இருந்தால், நாம் அதிகப்பட்ச ஆரோக்கியத்தை அனுபவிக்கக்கூடும். இது ஒவ்வொருவருக்குமே சாத்தியமாகக் கூடியதல்ல. ஆனால், எல்லோரும் இந்த உண்மையை ஏற்றுக்கொண்டு, அதற்குத் தக்கபடி வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ளலாம். அந்த நிலையை எவ்வளவு தூரத்துக்கு நடைமுறையில் நம்மால் அணுக முடிகிறதோ, அவ்வளவுக்கு நமக்கு நிறைவும், மன அமைதியும் ஏற்படும். இந்த வழியில் நாம் சிந்தனை செய்துகொண்டே போனால், இறுதியில் மனிதனின் உடம்பே மனிதனை எல்லையற்ற ஆகாயத்திலிருந்து பிரிக்கும் ஒரு தடங்கலாக இருப்பதைக் காண்கிறோம். இந்த உண்மையை அறிந்து கொள்ளுவதற்கு, சரீரம் அழிவதைப் பொருட்படுத்தாதவர்களாக வேண்டும். எல்லை அற்றதில் தன்னை இழப்பது, தன்னையே காணும் ஒரு காரியமே யாகும். அப்போது, சரீரம், போகம் துய்ப்பதற்கான ஒரு சாதனம் என்ற நிலைமை போய்விடுகிறது. எல்லையற்றதனோடு ஐக்கியமாவதற்காக

---

* இந்த இரண்டு வாக்கியங்களில் காணப்படும் விளக்கமும் இந்நூலின் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்புக்காகவே காந்திஜியால் கொடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது.

மனிதன் தன் சரீரத்தை அப்போது பயன்படுத்துவான். அந்த முயற்சியில் அவன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சகல உயிர்களும் தானும் ஒன்றே என்பதைக் கண்டு கொள்ளுவான். மனித இனத்துக்குச் சேவை செய்து அதன் மூலம் கடவுளைக் காண வேண்டும் என்பதே இதன் பொருளாக வேண்டும்.

இப்போது நாம் ஆகாய சஞ்சாரத்திலிருந்து கீழே இறங்குவோம். இந்த வகையான சிந்தனையின் பயனாக ஒருவன் தன்னைச் சூழ்ந்துள்ள இடத்தை முடிந்தவரையில் திறப்பாகவே வைத்துக்கொள்ளுவான். மேஜை, நாற்காலி போன்ற தளவாடங்களில் அவசியமில்லாதவற்றைக் கொண்டுவந்து வீட்டை நிரப்ப மாட்டான். தேவைக்குப் போதுமானபடி குறைந்த பட்சத் துணிகளையே உபயோகிப்பான். அநேக வீடுகளில் எல்லாவகையான அனாவசியமான அலங்காரங்களும், நாற்காலி மேஜை போன்ற தளவாடங்களும் நிறைந்திருக்கின்றன. அவை இல்லாமலே மனிதன் வாழ முடியும். எளிய வாழ்க்கை நடத்தும் ஒருவர், அப்படிப்பட்ட வீடுகளுக்குச் சென்றால், அவருக்கு மூச்சுத் திணறுவதுபோல் இருக்கும். தளவாடங்களை ஓரேயடியாகக் குவித்துவைப்பது தூசியும், விஷக் கிருமிகளும் புழு பூச்சிகளும் பெருகுவதற்கு இடம்கொடுக்கும் காரியமே ஒழிய வேறில்லை. நான் பாதுகாவலில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் இந்த இடத்தில் எனக்கு மூச்சுத் திணறுகிறது. பெரிய பெரிய நாற்காலிகளும், மேஜைகளும், சோபாக்களும், படுக்கைகளும், எண்ணற்ற முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிகளும் சேர்ந்து எனக்கு வெறுப்பை உண்டாக்குகின்றன. தரையில் விரிக்கப்பட்டிருக்கும் விலை உயர்ந்த கம்பளங்களில் ஏராளமாகத் தூசி சேர்கிறது; அது பூச்சி புழுக்கள் உற்பத்தியாகிப் பெருகுமிடமாகிறது. ஒரு நாள் தூசி தட்டுவதற்காக ஓர் அறையில் உள்ள கம்பளம் வெளியே கொண்டுவரப்பட்டது. அது, ஓர் ஆள் செய்யக்கூடிய வேலையல்ல. பிற்பகல் முழுவதும் ஆறு பேர் சேர்ந்து அவ்வேலையைச் செய்தார்கள். குறைந்தது பத்துப் பவுண்டுத் தூசியையாவது அவர்கள் அப்புறப்படுத்தியிருக்க வேண்டும். அந்தக் கம்பளத்தைக் கொண்டுவந்து பழைய இடத்தில் போட்டபின் அது ஒரு உணர்ச்சியை உண்டாக்கியது. இந்தக் கம்பளங்களைத் தினந்தோறும் வெளியே எடுத்துச் சென்று தூசி தட்ட முடியாது, அப்படிச் செய்தால் கம்பளங்கள் சீக்கிரத்தில் கெட்டுப்போவதுடன், ஆட்களுக்குக் கூலி கொடுப்பதற்காகச் செலவும் அதிகமாகும். அது ஒருபுறம் இருக்கட்டும், நான் கூற வந்தது என்னவென்றால், எல்லையற்றதனோடு இழைந்திருக்க வேண்டும் என்ற என் ஆசை, வாழ்க்கையின் பல சிக்கல்களிலிருந்து என்னைக் காப்பாற்றியிருக்கிறது என்பதே. அதனால், வீட்டுச் சாமான்களிலும் உடையிலும் மட்டுமன்றி, என் வாழ்க்கை முறையிலேயே பூரண எளிமையைக் கைக்கொள்ளலானேன். சுருக்கமாகவும், நாம் எடுத்துக்கொண்ட விஷயத்துக்கு உரிய பாஷையிலும் கூறுவதென்றால், நான் ஆகாயத்

துடன் மேலும் மேலும் அதிகத் தொடர்பை உண்டுபண்ணிக் கொண்டே வருகிறேன் என்று சொல்ல வேண்டும். அந்தத் தொடர்பு அதிகம் ஆக ஆக என் ஆரோக்கியமும் அபிவிருத்தியாகிக்கொண்டு வந்தது. நான் அதிக மன நிறைவும் மன அமைதியும் அடைந்தேன். உடைமைகளின் மீது ஆசை என்பதும் அநேகமாக இல்லாமல் போய்விட்டது. எல்லையற்றதனோடு தொடர்புவைத்துக் கொள்ளுபவனிடம் எதுவும் இல்லாதிருந்தாலும், எல்லாமும் இருக்கும். துருவி ஆராய்ந்து பார்த்தால், மனிதன் எதை நியாயமான முறையில் பயன்படுத்த முடியுமோ, எதைத் தன் உடம்போடு ஐக்கியமாக்கிக் கொள்ள முடியுமோ, அதுதான் அவனுக்கு உடைமையாக இருக்கிறது. இந்த நியதியை ஒவ்வொருவரும் பின்பற்றினல், எல்லோருக்கும் போதிய இடம் இருக்கும்; இல்லை என்பதோ, ஜன நெருக்கடி என்பதோ இராது.

திறப்பான இடத்தில் தூங்க வேண்டியதை ஒவ்வொருவரும் முக்கியமானதாகக் கருத வேண்டும் என்று ஆகிறது. பனி, குளிர் முதலியவற்றுக்குப் பாதுகாப்பாக உடம்பை நன்ருகப் போர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மழைக் காலத்தில், சுவர்கள் இல்லாத குடை போன்ற ஒரு கூரையை, மழை படாமலிருக்க, ஏற்பாடு செய்துகொள்ள வேண்டும். ஏற்றச் சமயங்களில் நட்சத்திரங்கள் மின்னும் நீல வானமே கூரையாக இருக்க வேண்டும். அப்போது, கண்களை விழித்துப் பார்க்கும் சமயங்களில் எல்லாம், ஒருவன் அல்லது ஒருத்தி, சதா மாறிக்கொண்டிருக்கும் அழகிய வானக் காட்சியை அனுபவிக்க முடியும். அந்தக் காட்சியைப் பார்ப்பதில் அவனுக்கு ஒருபோதும் சலிப்புத் தட்டாது. கண்களும் கூசாது; அது தீங்கும் செய்யாது. அதற்குப் பதிலாக அவனுக்குச் சுகத்தையே அளிக்கும். பல்வேறு நட்சத்திரக் கூட்டங்கள் கம்பீரமாக வான வெளியில் மிதந்துகொண்டிருப்பதைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது கண்களுக்கு விருந்தாகும். ஒருவர் தம்முடைய எண்ணங்களுக்கெல்லாம் நட்சத்திரங்களை உயிருள்ள சாட்சிகளாக வைத்துக்கொண்டால், தமது உள்ளத்தில் எவ்விதத் தீய எண்ணத்துக்கும், ஆபாச எண்ணத்துக்கும் இடம் அளிக்கமாட்டார். நிம்மதியாகத் தூங்கிப் புத்துணர்ச்சி பெறுவார்.

மேலே இருக்கும் ஆகாயத்திலிருந்து இறங்கி, நம்முள்ளும் நம்மை ஒட்டியும் இருக்கும் ஆகாயத்துக்கு வருவோம். நம்முடைய உடம்பின் தோலில் கோடிக்கணக்கான துவாரங்கள் இருக்கின்றன. அந்தத் துவாரங்களை – அவற்றினுள் இருக்கும் காலி இடத்தை – அடைத்துவிட்டால், நாம் செத்துப் போய்விடுவோம். அந்தத் துவாரங்களை அடைக்கக் கூடியவாறு அழுக்குப் போன்ற ஏதாவது சேர்ந்தால், அது ஆரோக்கியத்தின் சமநிலையை பாதிக்கும். அதேபோல ஜீரணக் குடலையும் நாம் அனவசியமான உணவுப் பொருள்களைக் கொண்டு நிரப்பிவிடக் கூடாது. நமக்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு

தான் சாப்பிட வேண்டும்; அதற்குமேல் சாப்பிடக் கூடாது. அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறோம் என்பதையும் ஜீரணிக்க முடியாத பண்டங்களைச் சாப்பிடுகிறோம் என்பதையும் அறியாமலேயே அடிக்கடி சாப்பிட்டு விடுகிறோம். அதனால் ஏகதேசமாக-வாரத்துக்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை என்று வைத்துக் கொள்ளலாம் - பட்டினி விரதம் இருப்பது நல்லது. நாள் முழுவதும் பட்டினி கிடக்க முடியாவிட்டால், பகலில் ஒரு வேளைச் சாப்பாட்டையோ இரண்டு வேளைச் சாப்பாட்டையோ சாப்பிடாமல் இருந்துவிட வேண்டும். காலியிடத்தை இயற்கை விரும்புவதில்லை என்று சொல்லுவதில் உண்மை ஓரளவுதான் இருக்கிறது. காலியிடத்தையே இயற்கை இடைவிடாது விரும்புகிறது. அதற்கு, நம்மைச் சுற்றியுள்ள மிகப் பரந்த காலியிடமே நிரந்தரமான சான்று.

4

சூரியன்

மற்றப் பூதங்களைப்பற்றி ஏற்கனவே சொன்னோம். அவற்றைப்போலவே சூரிய வெளிச்சம் இல்லாமலும் மனிதனால் வாழ முடியாது. வெளிச்சத்துக்கும் உஷ்ணத்துக்கும் சூரியன் தான் பிறப்பிடம். சூரியன் இல்லாவிட்டால் வெளிச்சமும் இல்லை; வெப்பமும் இல்லை. துரதிர்ஷ்ட வசமாக நாம் சூரிய வெளிச்சத்தைப் பூரணமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுவதில்லை; அதனால் முழு ஆரோக்கியத்தையும் நாம் அடைய முடிவதில்லை. தண்ணீரில் குளிப்பதைப்போலவே, சூரிய வெளிச்சத்தில் குளிப்பதும் பயனுடையதாகும். ஆனால் ஒன்றின் ஸ்தானத்தை மற்றொன்று வகித்துவிட முடியாது. சரீரத் தளர்ச்சி, மந்தமான ரத்த ஓட்டம் போன்ற சமயங்களில் காலைச் சூரியனுக்கு முன் திறந்த உடம்போடு இருந்தால், சரீரம் முழுவதற்குமே அது ஒரு ரத்த விருத்தி மருந்தாக உதவுகிறது; உண்ட உணவு ரத்தமாகவும், தசை முதலியனவாகவும் மாறும் காரியத்தையும் துரிதப் படுத்துகிறது. காலை வெயிலில் ஏராளமான அல்ட்ரா வயலட் கதிர்கள் இருக்கின்றன. சூரியனுடைய கதிர்களில் அவை மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஒரு பகுதியாக இருக்கின்றன. நோயாளிக்குக் குளிராக இருந்தால், உடம்பை மூடிக்கொண்டு வெயிலில் படுத்து, அப்புறம் கொஞ்சமாக உடம்பைத் திறந்துவிட வேண்டும். மறைவான ஓர் இடத்திலோ, ஜன நடமாட்டமில்லாத தூரப் பகுதியிலோ உடம்பில் துணியே இல்லாமல் காலை வெயிலில் முன்னும் பின்னுமாக நடக்கலாம். இப்படிப்பட்ட இடம் அருகில் இல்லாவிட்டால்

கோவணமோ, லங்கோடோ மட்டும் கட்டிக்கொண்டு உடம்பின் மீதிப் பகுதியில் வெயில் படும்படி செய்யலாம்.

இந்த மாதிரி வெயில் ஸ்நானங்களால் பயன் அடைந்த அநேகரை நான் அறிவேன். க்ஷய ரோகத்துக்கு அது ஒரு பிரபலமான சிகிச்சை. வெயில் ஸ்நானம் இப்போது இயற்கை வைத்தியத் துறையை மட்டும் சேர்ந்த விஷயமாக இல்லை. மாமூலான வைத்தியத் துறையினரும் அதை ஸ்வீகரித்து மேற் கொண்டு அபிவிருத்தியும் செய்திருக்கின்றனர். குளிர் நாடுகளில் வைத்திய நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் பிரத்தியேகமான கண்ணாடிக் கட்டடங்கள் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. கண்ணாடி, சூரிய கிரணங்களை உள்ளே விடுகிறது; அதே சமயத்தில், உள்ளே இருக்கும் நோயாளிகளைக் குளிரினின்றும் காப்பாற்றுகிறது.

ஆறாத புண்கள் கூட அநேக சந்தர்ப்பங்களில் சூரிய சிகிச்சையால் ஆறியிருக்கின்றன. வேர்க்கும்படி செய்வதற்குப் பகல் 11 மணிக்கு, அதாவது மத்தியானத்துக்குச் சிறிது நேரம் முன்னதாக, நோயாளிகளை நான் வெயிலில் படுக்கவைத்திருக்கிறேன். இந்தப் பரிசோதனை வெற்றிகரமாக இருந்திருக்கிறது. வெகு சீக்கிரத்தில் நோயாளிகளுக்கு நன்றாக வேர்த்து விடுகிறது. இவ்வாறு படுக்கவைக்கும்போது, தலையில் வெயில் தாக்காமல் குளிர்ந்த மண்பற்றுப் போட்டுத் துணியால் கட்டிவிட வேண்டும். அதற்கு மேல் வாழை இலையினாலோ, வேறு இலைகளினாலோ தலையையும் முகத்தையும் மூடி வைத்தால், தலைக்கு நல்ல பாதுகாப்பாகவும் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும். கடும் வெயில், எந்தச் சமயத்திலும் தலையில் விழ விடக்கூடாது.

5

காற்று

பஞ்ச பூதங்களில் ஐந்தாவதான காற்று, முன் பக்கங்களில் விவரித்த மற்ற நான்கு பூதங்களைப் போலவே முக்கியமான ஒன்றாகும். பஞ்ச பூதங்களால் ஆன மனித உடம்புக்கு அவற்றில் ஏதாவது ஒன்று இல்லாவிட்டாலும் முடியாது. ஆகையால் காற்றுக்கு யாரும் பயப்பட வேண்டியதில்லை. பொதுவாக நம் மக்கள் எங்கே போனாலும் தங்கள் மீது சூரிய வெளிச்சமோ காற்றோ படாமல் இருப்பதற்கு வேண்டிய உபாயங்களையெல்லாம் செய்து, ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடு விளைவித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். குழந்தைப் பிராயத்திலிருந்து திறப்பான இடத்தில், சுத்தமான காற்று வீசும் பகுதியில் வசிக்கப் பழகிக் கொண்டால், சரீரம் நன்கு இறுகிப் பலம் பெறும்;

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஜலதோஷம் போன்ற எந்த விதமான அசௌக்கியங்களும் ஏற்படா. சுத்தமான காற்றின் முக்கியத்துவம்பற்றி முந்திய அத்தியாயம் ஒன்றில் போதுமான அளவு கூறிவிட்டேன். ஏற்கனவே சொன்னதை இங்கே திரும்பவும் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

இயற்கை வைத்தியமும் ராம நாமமும்

[இயற்கை வைத்தியம், ராமநாமம் ஆகியவைபற்றிக் காந்திஜி எழுதியுள்ள கட்டுரைகளும், கடிதங்களும், மற்றும் அவர் நிகழ்த்தியுள்ள சொற்பொழிவுகளும் இப் பகுதியில் தொகுத்துக் கொடுக்கப்பெற்றுள்ளன. இந்நூலைத்தவிர, 'இந்திய சுயராஜ்யம்' என்ற நூலிலும், 'சுய சரிதை'யிலும் அவ்விஷயங்களைப்பற்றிக் காந்திஜி எழுதியிருப்பதைக் காணலாம். 'இந்திய சுயராஜ்யம்', 'மகாத்மா காந்தி நூல்'களின் முதல் தொகுப்பில் அடங்கியுள்ளது. மகாத்மாவின் சுய சரிதை, 3-ஆம் தொகுப்பாக வெளி வந்துள்ளது. அவை இரண்டும் காந்தி நூல் வெளியீட்டுக் கழகத்தின் நூல்களே. அந்நூல்களில் இயற்கை வைத்தியம், ராமநாமம் ஆகியவை சம்பந்தமான பகுதிகள் எந்த எந்தப் பக்கங்களில் காணப்படுகின்றன என்பதற்கான விவரம் கீழே கொடுக்கப் பெற்றுள்ளது :

'இந்திய சுயராஜ்யம்'

"இந்தியாவின் நிலைமை (தொடர்ச்சி) - டாக்டர்கள்" என்ற அத்தியாயம் : *டாக்டர்களைப் பற்றியும் ஆஸ்பத்திரிகளைப் பற்றியும், பக்கங்கள் 664-65.*

'சுய சரிதை'

"சமய அறிவின் உதயம்" என்ற அத்தியாயம் : *ராமநாமத்தை முதலில் ஜெபிக்கத் தொடங்கியதும், அதன் மகிமையும். பக்கங்கள் 51-53.*

"கொள்கைக்கு நேர்ந்த சோதனை" என்ற அத்தியாயம் : *காந்திஜியின் இரண்டாவது குமாரர் மணிலாலுக்கு ஜுரம் கண்டிருந்தபோது காந்திஜி இயற்கை வைத்தியம்செய்து வெற்றி கண்டது. பக்கங்கள் 330-34.*

"மண், நீர் சிகிச்சை" என்ற அத்தியாயம் : *இந்தச் சிகிச்சை பற்றிய செய்திகள். பக்கங்கள் 356-58.*

"கடவுள் யாரைக் காக்கிறார்" என்ற அத்தியாயம் : *காந்திஜியின் மூன்றாவது குமாரர் ராமதாஸின் கை முறிந்தபோது மண்பற்றுப் போட்டுக் குணப்படுத்தியது. பக்கங்கள் 402-04.*

"குடும்ப சத்தியாக்கிரகம்" என்ற அத்தியாயம் : *கஸ்தூரிபாய் காந்திக்கு ரத்த நஷ்டம் ஏற்பட்டிருந்தபோது காந்திஜி நீர்ச் சிகிச்சை செய்து பலன் இல்லாமல்போனது ; உப்பையும் பருப்பையும் விலக்கும்படி தம் மனைவியிடம் கூறித் தாமும் ஓர் ஆண்டு காலத்துக்கு அவற்றைச் சாப்பிடாமல் இருந்தது. பக்கங்கள் 427-29.*]

இயற்கை வைத்தியமும் ராம நாமமும்

1

ஆத்மாவும் உடம்பும்

நுரையீரல் அழற்சி, வயிற்றுளைச்சல் (சீதபேதி), குடல் அனுபந்தநோய் ஆகியவற்றினால் நான் கடந்த பத்து வருட காலமாகக் கஷ்டப்பட்டேன். என் எண்ணங்களைப் பரிபூரணமாக அடக்கியாளும் வல்லமையை நான் பெற்றிருந்தால் இவ்வாறு கஷ்டப்பட்டிருக்கவே மாட்டேன்.* ஆத்மா பாவமற்றதாக இருக்கும்போது, அது குடியிருக்கும் சரீரமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்பது என் நம்பிக்கை. அதாவது, பாவத்திலிருந்து சுதந்திரத்தை நோக்கி ஆத்மா முன்னேறிச் செல்லும்போது சரீரமும் நோயினால் பாதிக்கப்படாத நிலையை அடைந்துகொண்டு வருகிறது. ஆனால், இங்கே ஆரோக்கியமான சரீரம் என்பது, பலம் பொருந்திய சரீரத்தைக் குறிக்கவில்லை. சக்தி வாய்ந்த ஆத்மா, பலஹீனமான சரீரத்திலேயே குடியிருக்கிறது. ஆத்மா, பலத்தில் முன்னேற்றம் அடைந்துகொண்டு வரும் அதே சமயத்தில், சரீரம் பலஹீனம் அடைந்துகொண்டே வருகிறது. முழுக்க முழுக்க ஆரோக்கியமாக உள்ள ஒரு சரீரம், வாடி மெலிந்தும்

---

*நான் பூரணத்துவத்தை நோக்கிப் பணிவோடு பாடுபடுகிறவன். அதற்குச் செல்ல வேண்டிய என் மார்க்கத்தையும் அறிவேன். ஆனால், மார்க்கத்தை அறிவது, லட்சியத்தை அடைந்ததாக ஆகாது. நான் பூரணத்துவம் உடையவனாக இருந்திருந்தால், எண்ணத்தில்கூட என் உணர்ச்சி வேகங்களையெல்லாம் பூரணமாக அடக்கியாள முடிந்திருந்தால், சரீரத்திலும் நான் பூரணத்துவத்தை அடைந்திருப்பேன். தினந்தோறும் என் சிந்தனைகளை அடக்கி ஆளுவதற்கு நான் மிகமிக அதிகமான மன வலிமையைச் செலவிட வேண்டியிருக்கிறது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். இதில் நான் எப்பொழுதாவது வெற்றி பெற்றால், அப்பொழுது சேவை புரிவதற்காக என்னிடம் எவ்வளவு அமோகமான சக்தி நிரம்பியிருக்கும் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள்! சிந்தனையின் அல்லது உள்ளத்தின் ஸ்திரமின்மையே குடல் அனுபந்த நோய்க்குக் காரணம் என்று நான் கருதுகிறேன். அதேபோல், சஸ்திர சிகிச்சைக்கு நான் உடன்பட்டதும், என் உள்ளம் மேற்கொண்டும் ஸ்திரம் அற்று இருந்ததன் பலன் என்பதையும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். “நான்” என்ற அகந்தையிலிருந்து நான் அறவே விடுபட்டிருந்தால், நடப்பது நடக்கட்டும் என்று சும்மா இருந்திருப்பேன். ஆனால், நான் இந்த உடம்போடு வாழ விரும்பினேன். பற்றற்ற நிலையை யந்திர கதியில் அடைந்துவிட முடியாது. பொறுமையான உழைப்பினாலும் பிரார்த்தனையாலுமே அந்த நிலையை அடைய வேண்டும்.

—‘எங் இந்தியா’ – 3—4—1924

இருக்கக்கூடும். பலமான சரீரம் பெரும்பாலும் நோயோடு கூடிய தாகவும் இருக்கிறது. நோய் இல்லாவிட்டாலும், அப்படிப்பட்ட உடம்பில் நோய் சீக்கிரமாகத் தொற்றிவிடுகிறது. அதே சமயத்தில் பூரண ஆரோக்கியமுள்ள சரீரத்தில் நோய் தொற்றுவ தில்லை. சகல விஷக் கிருமிகளையும் விரட்டியடிக்கும் சக்தி சுத்த மான ரத்தத்துக்கு இருக்கிறது.

—'நவஜீவன்'-25—5—1924

2

இயற்கை வைத்தியம் - ஒரு வாழ்க்கை முறை

இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை செய்பவர், நோயாளியிடம் 'சிகிச்சையை விற்ப'தில்லை. அவன் தன் வீட்டில் சரியான முறை யில் வாழ்க்கை நடத்துவது எப்படி என்பதை அவர் கற்பிப்பார். அது நோயாளியின் குறிப்பிட்ட நோயைக் குணமாக்குவதுடன், எதிர்காலத்தில் அவனை நோய்வாய்ப்படாமலும் காப்பாற்று கிறது. சாதாரணமான ஒரு டாக்டருக்கோ, வைத்தியருக்கோ நோயை ஆராய்வதிலேயே அதிகச் சிரத்தை இருக்கிறது. ஆனால், இயற்கை வைத்தியருக்கோ, ஆரோக்கியத்தை ஆராய்வதில்தான் அக்கறை அதிகம். சாதாரணமான டாக்டரின் சிரத்தை முடி வடையும் இடத்தில்தான் இயற்கை வைத்தியரின் சிரத்தை ஆரம்பமாகிறது. இயற்கை வைத்தியத்தின்படி நோயாளியின் நோயைப் போக்குவது, நோய் நொடிகளுக்கு இடமே இராத ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையின் ஆரம்பத்தையே குறிக்கிறது. ஆகவே, இயற்கை வைத்தியம் என்பது ஒரு வாழ்க்கை முறையே ஒழிய ஒரு 'சிகிச்சை' முறை அன்று. இயற்கை வைத்தியம் எல்லா நோய்களையும் குணப் படுத்திவிடும் என்றும் யாரும் சொல்லவில்லை. எந்த வைத்திய முறையுமே அதைச் செய்துவிடமுடியாது. அப்படிச் செய்ய முடிந்தால் நாம் அனைவருமே சிரஞ்சீவிகளாக இருப்போம்.

பம்பாய் —'ஹரிஜன்' - 7—4—1946

3

தண்டனையை ஏற்பது மனதுக்குப் பலம்

கேள்வி: எந்த நோய்க்குமே இயற்கை வைத்திய முறையைக் கையாளலாம் என்று கூறப்படுகிறது. அப்படியானால், வெள் ளெழுத்துப்போன்ற பார்வைக் கோளாறுகளையும், கண்களில் வெள்ளை விழுவதையும், வேறு கண் வியாதிகளையும் குணப்படுத்தி விட முடியுமா? அதன்மூலம் மூக்குக் கண்ணாடி போடுவதை

விட்டுவிடலாமா? விரைவாதம், உள்நாக்கு வளர்ச்சி முதலிய வற்றிற்குச் சஸ்திர சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. அவற்றை இயற்கை வைத்தியத்தால் குணப்படுத்திவிட முடியுமா?

பதில்: இயற்கை வைத்திய நிபுணர்கள்தான் அதன் ஆற்றல்களை விவரித்திருக்கிறார்கள். என்னை அவர்களில் ஒருவனாக நான் கருதவில்லை. ஆனால், ஒன்றுமட்டும் நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். அதாவது, இயற்கையின் விதிகளை வேண்டுமென்றோ, அறியாமலோ மீறுவதால் தான் நோய் உண்டாகிறது. அதனால், உரிய காலத்தில் மீண்டும் இயற்கை விதிகளுக்குத் திரும்பிவிடுவது நோயைக் குணமாக்கவேண்டும் என்றாகிறது. பொறுக்க முடியாத அளவுக்கு இயற்கையைக் கஷ்டப்படுத்தியவன்; ஒன்று, இயற்கை கொடுக்கும் தண்டனையை அனுபவித்தாக வேண்டும்; அல்லது அந்தத் தண்டனையைத் தவிர்ப்பதற்காக வைத்தியரின் உதவியையோ, சஸ்திர சிகிச்சை நிபுணரின் உதவியையோ நாடவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் நியாயமான தண்டனையைப் பணிவோடு ஏற்றுக்கொள்ளுவது மனிதனின் மனத்திற்குப் பலம் தருகிறது; அதைத் தவிர்ப்பதோ மனத்தை உறிஞ்சி விடுகிறது.

புது டில்லி, 6—9—1946   —'ஹரிஜன்' – 15—9—1946

4

இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை நிலையம்

புனாவில் உள்ள டாக்டர் தின்ஷா மேத்தாவின் வைத்திய சாலையில் அவரோடும் ஸ்ரீ ஜஹாங்கீர் பட்டேலோடும் நான் ஒரு கூட்டு தருமகர்த்தாவாக ஆகியிருக்கிறேன் என்பது வாசகர்களுக்குத் தெரியும். அந்தத் தருமஸ்தாபனத்தின் ஒரு நிபந்தனை என்னவென்றால், இந்த வருடம் ஜனவரி முதல் தேதியிலிருந்து அது பணக்காரர்களின் வைத்தியசாலையாக இருப்பதற்குப் பதிலாக ஏழைகளின் சிகிச்சை நிலையமாக ஆகிவிடவேண்டும் என்பதே. பணக்காரர்கள் சிகிச்சைக்காக வந்தால், அவர்கள் தங்களால் முடிந்த அளவுக்குப் பணம் கொடுத்துவிட்டு, ஏழைகளைப்போல் அதே வார்டுகளிலேயே தங்கியிருப்பார்கள் என்பது என் தீவிர நம்பிக்கை. அவர்கள் இவ்வாறு செய்வதன்மூலம் இனிமேல் அதிக நன்மை அடைவார்கள் என்று நான் கருதுகிறேன். இந்த நிபந்தனையின்படி நடக்க விரும்பாதவர்கள் வைத்தியசாலைக்கு வரவேண்டியதில்லை. இந்த விதி அவசியமானதாக இருக்கிறது.

ஏழை நோயாளிகள் தங்கள் நோய்களுக்குச் சிகிச்சை பெறுவதுடன், ஆரோக்கிய வாழ்வு நடத்துவது எப்படி என்பதும் அவர்களுக்குக் கற்பிக்கப்படும். இயற்கை வைத்திய சிகிச்சைக்கு அதிகச் செலவாகும் என்று—ஆயுர்வேத சிகிச்சையையும்

அலோபதி சிகிச்சையையும்விட அதிகச் செலவாகும் என்று இன்று எல்லோரும் கருதுகிறார்கள். அது உண்மை என்று நிரூபிக்கப்பட்டால் நான் என் தோல்வியை ஒப்புக்கொண்டே ஆக வேண்டும். ஆனால், உண்மை அதற்கு மாறாக இருக்கிறது என்பதே என் கருத்து. என் அனுபவமும் அதற்குச் சான்று பகர்கிறது. நோயாளியின் உடம்பைக் கவனிப்பதோடு அவருடைய ஆத்மாவையும் கவனித்து அதற்கும் மருந்து கொடுப்பது இயற்கை வைத்தியரின் கடமை. ஆத்மாவுக்குத் தலைசிறந்த மருந்தாக இருப்பது ராமநாமமே (கடவுளின் பெயரே). இன்று நான் ராமநாமத்தின் உட்பொருளையோ, அதைப் பிரயோகிக்கும் முறையையோ ஆராய்வதில் ஈடுபடப் போவதில்லை. ஏழைகளுக்கு அதிக மருந்து தேவையில்லை என்றுமட்டும் கூறுவேன். அவர்கள் இறந்தால், இப்போதுள்ள நிலையில், யாரும் அதற்காகக் கவலைப்படுவதில்லை. அவர்களுடைய அறியாமை, இயற்கை நமக்கு என்ன போதிக்கிறது என்பதை அவர்கள் அறியவிடாமல் செய்கிறது. புனாவில் செய்யப்படும் பரிசோதனை வெற்றி பெற்றால், இயற்கை வைத்திய சர்வகலாசாலை ஒன்றை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்ற டாக்டர் தின்ஷா மேத்தாவின் கனவு நனவாகிவிடும்.

நாட்டுக்காக இந்த மகத்தான கைங்கரியத்தைச் செய்வதற்கு இந்தியாவின் உண்மையான இயற்கை வைத்திய நிபுணர்களுடைய உதவி தேவைப்படுகிறது. இதில் பணம் சம்பாதிப்பது என்பதற்கே இடம் கிடையாது. ஏழைகளுக்குச் சேவை செய்ய வேண்டும் என்ற உள்ளம் படைத்தவர்களே தேவை. இப்படிப்பட்ட டாக்டர்கள் போதிய அளவு இருந்தால்தான் இந்தப் பணி அபிவிருத்தி அடைய முடியும். டாக்டர் பட்டம் மட்டும் யோக்கியதாம்சம் ஆகிவிட முடியாது. உண்மையான ஊழியராக இருப்பவர்தாம் உண்மையான டாக்டராகவும் இருக்க முடியும்.

வார்தாவுக்குச் செல்லும் ரயிலில், 5—2—1946 —'ஹரிஜன்' – 10—2—1946

5

என் தவறு

நான் தவறு செய்யக்கூடியவன்தான். இதை நான் தெள்ளத் தெளிவாக அறிந்திருக்கிறேன். என் நண்பர்களில் சிலரும் இதை அறிந்துள்ளனர். என்னுடைய தவறுகளிலிருந்துதான் நான் பாடம் கற்றுக்கொள்ள முடியும். நான் ஒரு தவறு செய்துவிட்டேன் என்பதை இப்போதுதான் கண்டறிந்தேன். இந்தத் தவறை நான் செய்திருக்கக் கூடாது.

நான் நீண்டகாலமாக டாக்டர் தின்ஷா மேத்தாவை அறிவேன். அவர் இயற்கை வைத்திய சிகிச்சைக்கென்றே தம்

வாழ்க்கையை அர்ப்பணம் செய்திருக்கிறார். பூரணமான ஒரு இயற்கை வைத்திய சர்வகலாசாலை இந்தியாவில் தோற்றுவிக்கப் பட வேண்டும் என்பது அவரது அவா. இந்தியாவின் ஏழைக் கிராமவாசிகளுக்கு நோய் வராமல் தடுத்துச் சிகிச்சையும் செய்யக்கூடியதுதான் சர்வகலாசாலை என்ற பெயருக்குரிய தகுதியைப் பெற முடியும். இப்படிப்பட்ட சர்வகலாசாலை உலகத்தில் இல்லை. மேல்நாடுகளில் உள்ள நிலையங்கள் ஏழைகளைவிடப் பணக்காரர்களுக்காகவே தோற்றுவிக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தியாவின் கிராமவாசிகளுக்கான இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை முறையை நான் அறிந்திருப்பதாகவே கருதுகிறேன். அந்த நிலையில், கிராமவாசிகளுக்குப் புனா நகரத்தில் இருந்துகொண்டு இயற்கை வைத்தியம் செய்வது சாத்தியமில்லை என்பதையும் நான் அறிந்திருக்க வேண்டும். ஆனால், புனாவிலேயே அந்தப் பணியைச் செய்வதற்கு ஒரு தருமஸ்தாபனம் ஏற்படுத்தப்பட்டது. நிதானமும் அடக்கமும் நிறைந்தவரான ஜஹாங்கீர் பட்டேல், டாக்டர் மேத்தாவுடனும் என்னுடனும் சேர்ந்து தாமும் ஒரு தருமகர்த்தாவாக இருக்க ஒப்புக் கொண்டார். பணக்காரர்களுக்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்த டாக்டர் மேத்தாவின் வைத்தியசாலையை ஏழைகளுக்கென்று நடத்துவதற்காக நான் புனாவுக்கு விரைந்து சென்றேன். சில தீவிரமான மாறுதல்களைச் செய்ய வேண்டுமென்று யோசனை கூறினேன். ஆனால், ஏழைகளுக்கான ஒரு ஸ்தாபனத்தை ஒரு நகரத்தில் நடத்தி வரலாம் என்று நான் நம்பியது முட்டாள் தனம் என்பது சென்ற திங்கட்கிழமை யன்றுதான் எனக்குப் புலனாயிற்று. நோய் வாய்ப்பட்ட ஏழைகளிடம் எனக்கு அக்கறை இருந்தால் நான் அவர்களிடம் போகவேண்டுமே ஒழிய, அவர்கள் என்னிடம் வர வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கக்கூடாது என்பதை உணர்ந்தேன். சாதாரண வைத்திய சிகிச்சை விஷயத்திலும் இதுதான் உண்மை. இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை சம்பந்தமாக இது இன்னும் அதிக உண்மையாக இருக்கிறது. மண்பற்றுப் போடுதல், வெயில் ஸ்நானம், இடுப்பு ஸ்நானம், அமர்ந்த ஸ்நானம் ஆகியவை பற்றியும், சத்துப் போய்விடாமல் சில உணவுகளைச் சமைப்பது பற்றியும் நான் கூறும் விவரங்களைப் புனாவுக்கு வரும் ஒரு கிராமவாசி எப்படிப் புரிந்துகொள்ள முடியும்? எப்படி அவற்றைச் செய்துவர முடியும்? நான் ஏதோ ஒரு மருந்தையோ, மாத்திரையையோ கொடுத்து அனுப்பிவிடுவேன் என்றுதான் கிராமவாசி எதிர்பார்ப்பார். இயற்கை வைத்தியம் என்பது ஒரு வாழ்க்கை முறையையே குறிக்கிறது. அதைக் கற்றுத்தான் அறிய வேண்டும். நாம் நினைப்பது போல அது மருந்துச் சிகிச்சையல்ல. ஆகவே, சிகிச்சை பலன் அளிக்க வேண்டும் என்றால், நோயாளியின் குடிசையிலோ, வீட்டிலோ, அல்லது அதற்கு அருகில் உள்ள ஓரிடத்திலோதான் அதைச் செய்ய வேண்டும். சிகிச்சை செய்பவர் அனுதாப உணர்ச்சியும், பொறுமையும், மனித இயல்பைப் பற்றிய அறிவும் உடையவராக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

அவர் ஒரு கிராமத்திலோ அல்லது சில கிராமங்களிலோ இவ்வாறு வெற்றிகரமாகச் சிகிச்சையளித்து, போதிய ஆடவரும் பெண் டிரும் இயற்கை வைத்தியத்தின் ரகசியத்தை அறிந்துகொண்டு விட்டால் இயற்கை வைத்திய சர்வகலாசாலைக்கான கரு உருவாகிவிட்டதென்று கருதலாம். அதற்குப் பிரம்மாண்டமான கட்டடமும், மற்றத் தடபுடல்களும் தேவையில்லை. இந்தச் சாதாரண உண்மையைக் கண்டுகொள்ளுவதற்குப் புனா வைத்திய சாலையில் நான் பிரத்தியேகமாகப் பதினொரு நாட்கள் தங்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடாது. என்னுடைய தவறைக் கண்டு சிரிப்பதா அழுவதா என்று தெரியவில்லை. நான் சிரித்தேன். தவறை அதிவிரைவில் திருத்திக்கொண்டேன். என் னுடைய தவறை நான் இவ்வாறு ஒப்புக்கொண்டது தவறுக்கு ஏற்ற பரிகாரம் ஆகிவிட்டது.

தன்னுடைய உள்ளத்துக்கும் அறிவுக்கும் சரியாகத் தோன்றாத வரையில் எதையுமே வேத வாக்காக ஏற்றுக்கொண்டு விடக் கூடாது—அது ஒரு மகாத்மாவின் வாய்மொழியாக இருந் தாலும் சரிதான்—என்ற நீதியைக் கைக்கொள்ள வேண்டுமென்று நான் வாசகருக்குக் கூற விரும்புகிறேன். பிரஸ்தாப விஷயத்தில் என் தவறு மிகமிக வெளிப்படையாக இருப்பதால், அது சிறிது காலம் நீடித்திருந்தாலும் அதற்கு அநேகமாக யாருமே பலியாகி யிருக்கமாட்டார்கள். உண்மையிலேயே கிராமவாசிகளாக இருப்பவர்கள், சிகிச்சை பெறுவதற்காக இந்த நிலையத்துக்கு வந்திருக்கமாட்டார்கள். ஆனால், நான் உண்மையைக் கண்டு கொள்ள அதிகமாகக் காலதாமதம் ஆகியிருந்தால், அது என் நல்ல பெயரைத் தகர்த்தெறிந்திருக்கும். ஏனென்றால், எனக்கே என்னிடம் மதிப்பு இல்லாமல் போயிருக்கும். சுயமரியாதையை இழப்பதைப் போல் மனிதனைத் துன்பம் செய்வது வேறு எதுவும் இல்லை. இப்போது நான் என் சகபாடிகளின் நம்பிக்கையைப் பெறுவதற்குத் தகுதி உடையவன்தானா என்பதை அறியேன். அதை நான் இழந்தால் எனக்கு அதுவும் தகும் என்பதை உணர்ந் திருக்கிறேன். இந்தக் கதையை முடிக்கும் போது நான் வாசக ருக்குக் கூறுவதாவது : கிராமங்களின் ஏழை நோயாளிகளுக்காக ஒதுக்கப்பட்ட பணத்தில் ஒரு பைசாவைக்கூடக் கருவிலேயே சிதைந்த இந்த முயற்சிக்காகச் செலவழித்துவிடவில்லை. இப்போ துள்ள நிலையம் எப்படிப்பட்ட மாறுதலை அடையும் என்பதையும், எங்கே, எப்படி ஏழைகளுக்கு இயற்கை வைத்தியம் செய்யப் படும் என்பதையும், நான் என் தவறை ஒப்புக்கொள்ளும் இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. அவை முற்றும் வேறான விஷயங்கள். ஆரம்பக் கட்டத்தில் செய்த தவறின் காரணமாக, என் வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டம் என்று சொல்லப்படும் சமயத்தில் நான் மேற்கொண்ட புதிய முயற்சி யைக் கைவிட்டுவிடக் கூடாது. அதற்குப் பதிலாக, லட்சக் கணக்கான மக்களுக்கு இயற்கை வைத்தியம் செய்வது என்ற லட்சியத்துக்காக—அப்படிப்பட்ட விஷயம் சாத்தியம் என்றால்—

மேலும் அதிகத் தெளிவுடனும் தீவிரமாகவும் பாடுபட வேண்டும். அது நிச்சயமாகச் சாத்தியமான விஷயமே.

புனு, 6—3—1946 —'ஹரிஜன்' - 17—3—1946

6

இயற்கை வைத்தியம் என்ருல் என்ன?

இயற்கை வைத்திய சிகிச்சையைக் கற்றுக்கொள்ளுவதற்காக அநேகர் உருளி காஞ்சனுக்கு* வர விரும்புகின்றனர். நான் அவர்களைத் தடுத்துக்கொண்டிருக்கிறேன். இந்தக் கிராமத்தில் தரும ஸ்தாபனத்தின் சார்பில் வேலை செய்யப்பட்டு வருகிறது. அந்த ஸ்தாபனத்திற்கு டாக்டர் தின்ஷா மேத்தா, ஸ்ரீ ஜஹாங்கீர் பட்டேல், நான் ஆகிய மூவரும் தருமகர்த்தாக்களாக இருந்து வருகிருேம். டாக்டர் தின்ஷா மேத்தா அனுபவம் மிக்க இயற்கை வைத்திய நிபுணர். ஆனல், அவர் அனுபவம் பெற்றது நகரங்களில்தான். அவர் புனுவில் உள்ள தமது வைத்தியசாலையில் ஏழைகளுக்கும் இடம் அளித்தார் என்ருலும், பணக்கார நோயாளிகளுக்குச் செய்த அதே சிகிச்சையைத்தான் ஏழைகளுக்கும் செய்தார். என்னுடைய கருத்துப்படி கிராமவாசிகளுக்கான இயற்கை வைத்தியம் என்பது, கிராமத்தில் கிடைக்கக் கூடியவற்றை வைத்துக்கொண்டே சிகிச்சை செய்வது என்ற எல்லைக்குள் அடங்கிவிடக்கூடியதாகும். உதாரணமாக, கிராமவாசிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்ய எனக்கு மின்சாரமோ, ஐஸ் கட்டியோ தேவைப்படாது.

---

* உருளி காஞ்சன் : சுமார் 3000 பேர் வசிக்கும் கிராமம். இதன் ரெயில்வே ஸ்டேஷன், ஷோலாப்பூர்—புனு மார்க்கத்தில் இருக்கிறது. இவ்வூரில் ரெயில்வே தந்தி நிலையம் ஒன்றும், ஒரு தபால் நிலையமும் உண்டு; டெலிபோன் கிடையாது. மெயில் வண்டிகளும் எக்ஸ்பிரஸ் வண்டிகளும் இங்கே நிற்காது. நல்ல சீதோஷ்ண நிலை உள்ள இந்த ஊருக்கு, அருகிலுள்ள ராணுவ முகாமின் நீர் சப்ளை நிலையத்திலிருந்து வடிகட்டிய தண்ணீர் ஏராளமாகக் கிடைக்கிறது. இந்தப் பகுதியில் திராட்சை, ஆரஞ்சு, பப்பாளி ஆகிய பழ மரங்கள் மிகுதியாகப் பயிர் செய்யப்படுகின்றன.

1946, மார்ச்சு 22-ஆம் தேதி பிற்பகலில் காந்திஜி புனுவிலிருந்து இவ்வூருக்கு வந்து சேர்ந்தார். அதற்குச் சில தினங்களுக்கு முன் உருளி காஞ்சனைச் சேர்ந்த எல்லா முக்கியஸ்தர்களும் புனுவுக்குச் சென்று, அங்கே இயற்கை வைத்திய சாலையில் தங்கியிருந்த காந்திஜியைக் கண்டு, அவர் ஏழைகளுக்காகத் தொடங்க உத்தேசித்திருந்த இயற்கை வைத்திய சாலையைத் தங்கள் கிராமத்தில் ஸ்தாபிக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொண்டார்கள். அதற்காகப் போதிய நிலமும் ஒத்துழைப்பும் அளிப்பதாக அவர்கள் வாக்களித்ததுடன், பதினுயிரம் ரூபாயும் நன்கொடையாகக் கொடுத்தார்கள். ஓய்வு பெற்ற ரெயில்வே கான்ட்ராக்டரான ஸ்ரீ தத்தார் தமது பங்களாவைக் காந்திஜியின் தாற்காலிகமான வாசத்துக்காகக் காலி செய்து கொடுத்தார். காந்திஜி அவ்வூருக்கு வந்து சேர்ந்ததற்கு மறுநாளே இயற்கை வைத்தியசாலையை நிறுவிச் சில நோயாளிகளைப் பரிசோதனை செய்து பார்த்து, இயற்கை வைத்திய முறையில் சிகிச்சை செய்தார். உருளிகாஞ்சனை விட்டுக் காந்திஜி சென்றபின், உருளி காஞ்சன் இயற்கை வைத்திய சாலையில் பணியாற்றியவர்களுக்குப் பல சந்தர்ப்பங்களில் அவர் எழுதிய கடிதங்களின் பகுதிகளையும், வைத்தியசாலையின் முதல் நான்கு மாத அறிக்கையையும் பின்சேர்க்கைப் பகுதியில் காண்க.

நகரத்தில் வசித்தாலும் கிராமத்தில் உள்ளம் இருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட கிராமிய உள்ளம் படைத்த என்னைப் போன்றவர்கள்தான் இந்த வேலையைச் செய்ய முடியும். அதனால் தருமகர்த்தாக்கள், வேலை முழுவதையும் என்னிடம் ஒப்படைத்து விட்டார்கள். நான் வேலையைத் தொடங்கிவிட்டேன். ஆனால், என்னிடம் பயிற்சிபெற்ற ஆட்கள் இல்லை. தேவைப்படும் போதெல்லாம் டாக்டர் மேத்தாவிடம் நான் உதவி பெற்று வருவது வேறு விஷயம். டாக்டர் பகவத் எனக்கு நன்கு உதவி புரியக் கூடியவராக இருக்கிறார். அவருடைய உள்ளம் கிராமங் களில் இருக்கிறது. எளிய வாழ்க்கையை அவர் மேற்கொண் டிருக்கிறார். அவர் அலோபதி முறை டாக்டராக இருந்தபோதிலும் இயற்கை வைத்திய முறையை முழு மனத்தோடு நம்புகிறார். எந்த வேலையையும், தமது கௌரவத்திற்குக் குறைந்ததாகவோ, சக்திக்கு மீறியதாகவோ அவர் கருதுவதில்லை. அவருக்கு அலுப் புச் சலிப்பு என்பதே கிடையாது. மற்ற எல்லோரும் இந்த வேலைக்குப் புதியவர்கள். ஆனால், அவர்கள் சேவை உணர்ச்சி நிறைந்தவர்கள். எனக்குமே இந்த வேலை புதிதுதான். ஸ்ரீ தத்தார் தமது வீட்டைத் தாராள மனத்துடன் எங்கள் உபயோகத்துக்கு வாடகையில்லாமல் கொடுத்து, அதன் மூலம் வேலை தொடர்ந்து நடைபெற உதவியிருக்கிறார். ஆனால், அது மிகவும் சிறிய வீடாக இருப்பதால் மாணவர்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள முடியவில்லை. நானும் உருளி காஞ்சனில் நிரந்தரமான ஓர் இருப்பிடத்தை ஏற் பாடு செய்துகொள்ள இயலவில்லை. இனிமேல் டி. வி., புனாவுக்கு அருகாமையில் உள்ள ஓர் இடத்தில் ஆறு மாதங்களையும், சேவா கிராமத்தில் ஆறு மாதங்களையும் கழிப்பார் என்று நம்புகிறேன். ஆகவே, இப்படிப்பட்ட நிலையில், இயற்கை வைத்தியத்தைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்ற ஆவலோடு இருப்பவர்கள் இந் தக் கிராமத்துக்கு வருவது சிறிதும் சாத்தியமில்லாத விஷயம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுவார்கள்.

என்னுடைய கருத்துப்படி இயற்கை வைத்தியம் என்பது எப்படி இருக்கும் என்பதை இப்போது கூறுகிறேன். அதைப் பற்றி அவ்வப்போது நான் சிறிது எழுதியிருக்கிறேன். ஆனால், அதைப்பற்றிய கருத்து வளர்ச்சி அடைந்துகொண்டு வருவதால், உருளி காஞ்சனில் அது எந்த அளவுக்கு மட்டுமே சாத்தியம் என் பதைப்பற்றிச் சிறிது சொல்வது உசிதமாகும். கிராமத்திலானா லும் நகரத்திலானாலும் மனிதனுக்கு வரக்கூடிய நோய்கள் மூன்று விதமானவை: ஒன்று சரீர சம்பந்தமானவை; மற்றொன்று மனம் சம்பந்தப்பட்டவை. மூன்றாவது ஆத்மா சம்பந்தப்பட்டவை. ஒரு தனி மனிதன் விஷயத்தில் எது பொருந்துமோ அதுவே மற்றொரு தனி மனிதனுக்கும், சமூகம் முழுவதற்கும் பொருந்தும்.

உருளி காஞ்சனில் வசிப்பவர்களில் பெரும்பாலோர் வர்த் தகத்தில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள். கிராமத்தின் ஒரு புறத்தில்

மாங் ஜாதியார் வசிக்கின்றனர்; மற்றொரு புறத்தில் மாஹார் ஜாதியினர் வாழ்கிறார்கள்; வேறொரு புறத்தில் காஞ்சன் ஜாதியார் வாசம் செய்கின்றனர். கடைசியாகச் சொன்ன அந்த ஜாதியின் பெயரைக்கொண்டுதான் கிராமத்துப் பெயர் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இங்கே நாடோடி ஜாதியைச் சேர்ந்த சிலரும்கூட வசிக்கிறார்கள். சட்டத்தின் பிரகாரம் அவர்கள் குற்ற பரம்பரை ஜாதியினராகக் கூறப்படுகிறார்கள். மாங் ஜாதியினர், கயிறு பின்னுதல் முதலியன செய்து ஜீவிக்கிறார்கள். யுத்த காலத்தில் அவர்கள் சௌக்கியமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள். ஆனால், இப்போது அவர்களுக்குக் கஷ்ட காலமாக இருக்கிறது; பிழைப்பு, வாய்க்கும் கைக்குமாக இருக்கிறது. மாங் ஜாதியாரின் நோயைத் தீர்ப்பது எப்படி என்ற பிரச்னை இயற்கை வைத்தியருக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. அந்நோயை எவ்வகையிலும் அலட்சியம் செய்து விட முடியாது. இந்தச் சமூக நோயை ஒழிப்பது உண்மையிலேயே உருளி காஞ்சனில் உள்ள வியாபாரிகளின் கடமையாகும் எந்த மருந்துக் கடையிலிருந்து கொண்டுவரும் மருந்தும் இந்த நோயைத் தீர்த்துவிடப் போவதில்லை. ஆனாலும், அது காலராவைப் போலவே விஷத்தன்மை கொண்ட ஒரு நோயாகும். மாங் ஜாதியினர் வசிக்கும் குகைகளைப் போன்ற சில வீடுகள், நெருப்பு வைத்துக் கொளுத்தத்தான் லாயக்கானவை. ஆனால், அப்படிக் கொளுத்துவதன் மூலம் அவர்களுக்குப் புது வீடுகள் கிடைத்து விடப் போவதில்லை. அப்புறம் அவர்கள் தங்கள் உடைமைகளை எங்கே கொண்டுபோய் வைப்பார்கள்? மழைக்கும் குளிருக்கும் பாதுகாப்பாக எங்கே போய் ஒதுங்குவார்கள்? இவையெல்லாம் சமாளிக்க வேண்டிய பிரச்னைகள். இயற்கை வைத்தியர், இவற்றையெல்லாம் பார்க்காமல் கண்ணை மூடிக்கொண்டுவிட முடியாது. குற்ற பரம்பரை ஜாதியினருக்கு என்ன செய்யலாம்? அவர்கள் வேண்டுமென்றே, ஒரு சந்தோஷமான காரியமாக நினைத்துக்கொண்டு, குற்றச் செயல் புரியவில்லை. நீண்டகால மரபுக்குப் பலியானவர்களே அவர்கள். அதனால் குற்றச் செயல் புரிவோர் என்று அவர்களுக்குப் பெயர் சூட்டப்பட்டிருக்கிறது. தீய பழக்கத்தினின்று அவர்களை விடுவிப்பது உருளி காஞ்சனில் வாழ்வோரின் கடமையாகிறது. இந்த வேலையை இயற்கை வைத்தியர் அலட்சியம் செய்துவிட முடியாது. இப்படிப்பட்ட பிரச்னைகள் அவருக்குத் தொடர்ந்து ஏற்பட்டுக்கொண்டே இருக்கும். ஆகவே, நன்றாகச் சிந்தித்துப் பார்க்கும்போது, அவருடைய செயற்களம் மிகவும் விரிவாக இருக்கிறது என்பதையும், அதுவே உண்மையான சுயராஜ்யத்தை அடைவதற்குரிய செயல் என்பதையும் நாம் கண்டு கொள்ளலாம். கடவுளின் அருளால் அது வெற்றி பெறும். ஆனால், உருளி காஞ்சனில் வசிப்பவர்களும் அங்குள்ள ஊழியர்களும் லட்சியத்தை அடைவதில் உண்மையாகவும் உறுதியாகவும் இருக்கவேண்டும்.

உருளி காஞ்சன், 3—8—1946   —'ஹரிஜன்' – 11—8—1946

7

ராமநாமம் - மிகப் பெரிய சொத்து

நான் கருதும் ராமநாமத்துக்கும் யந்திர மந்திரங்களுக்கும் யாதொரு சம்பந்தமும் கிடையாது என்று நான் பயமில்லாமல் சொல்லமுடியும். உள்ளத்திலிருந்து ராமநாமத்தை வருவிப்பது, இணையற்ற ஒரு சக்தியிடமிருந்து உதவிபெறும் காரியமே ஆகும். அதனோடு ஒப்பிடும்போது அணுகுண்டு ஒன்றுமே இல்லை. இந்தச் சக்தி எல்லா வேதனைகளையும் போக்கக்கூடியது. ராமநாமம் உள்ளத்திலிருந்து வரவேண்டும் என்று சொல்வது சுலபம் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஆனால், நடைமுறையில் அது கைகூடுவது மிகவும் கஷ்டம். ஆனாலும், மனிதனுடைய மிகப் பெரிய சொத்து அதுதான்.

புது டில்லி – 5—10—1946 —'ஹரிஜன்' - 13—10—1946

8

நான் வந்திருக்கும் முடிவு

இயற்கை வைத்தியம்பற்றிய என் கருத்து, பிறவற்றைப் போலவே, முற்போக்கான ஒரு பரிணாம வளர்ச்சியை அடைந்து வந்திருக்கிறது. ஒரு மனிதனிடம் தெய்வ சிந்தனை நிறைந்திருந்து அதன் மூலம் பற்றற்ற நிலையை அடைந்திருந்தால், அவன் தடைகளையெல்லாம் தாண்டி நீண்ட காலம் வாழ்வான் என்று பல வருடங்களாக நான் கருதி வந்துள்ளேன். அனுபவத்திலிருந்தும், சாஸ்திரப் படிப்பிலிருந்தும் நான் ஒரு முடிவுக்கு வந்திருக்கிறேன். அதாவது, கண்ணுக்குப் புலனாகாத சக்தியிடம் பூரண நம்பிக்கை வைத்து, பற்றுகளிலிருந்து விடுபடும்போது, சரீரத்தினுள்ளேயே மாறுதல் ஏற்படுகிறது. விரும்பிய மாத்திரத்தில் இந்த மாறுதல் ஏற்பட்டுவிடாது. அதற்கு இடைவிடாத கவனமும் பயிற்சியும் தேவை. இந்த இரண்டும் இருந்தாலும், கடவுளின் அருள் கிட்டினாலொழிய மனித முயற்சியினால் எந்தப் பலனும் ஏற்பட்டுவிடாது.

—பத்திரிகைச் செய்தி, – 12—6—1945

9

இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை

இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை என்பது மனிதனுக்கு ஏற்ற சிகிச்சை என்று பொருள்படும். ''மனிதன்'' என்பது மனிதன் என்ற ஒரு பிராணியை மட்டும் குறிக்காது; ஆனால், சரீரத்தோடு

அறிவும் ஆத்மாவும் படைத்த ஒரு ஜீவனைக் குறிக்கும். இப்படிப் பட்ட எவனுக்கும் உண்மையான இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை ராமநாமமே. அது, தவறாமல் நிவாரணம் அளிக்கும் மருந்து. அதிலிருந்துதான் ராமபாணம் அல்லது கைகண்ட நிவாரணி என்ற சொற் பிரயோகம் ஏற்பட்டது. அதுவே மனிதனுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை என்று இயற்கையும் எடுத்துக் காட்டுகிறது. ஒருவன் எந்த நோயினால் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தாலும் சரி, உள்ளத்தில் ராமநாமத்தை ஜெபிப்பது நிச்சயமாக நோயைக் குணப்படுத்தும். கடவுளுக்குப் பல பெயர்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னை அதிகமாகக் கவரும் ஒரு பெயரைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம். ஈஸ்வரன், அல்லா, குதா, கடவுள் என்ற பெயர்களுக்கெல்லாம் ஒரே பொருள்தான். ஆனால், கடவுளின் பெயர்களைக் கிளிப்பிள்ளைப் பாடம்போல் ஜெபிக்கக் கூடாது. ஜெபம் நம்பிக்கையிலிருந்து உதிக்கவேண்டும். நம்பிக்கைக்கு முயற்சி ஓரளவு சான்றாக இருக்கும். இந்த முயற்சியில் என்ன என்ன அடங்கியிருக்கவேண்டும்? மனிதன் சிகிச்சைமுறைகளை அறிந்துகொள்ளவேண்டும்; அந்த முறைகளில் பஞ்ச பூதங்கள் மட்டுமே அடங்கி இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தி அடைய வேண்டும். மண், நீர், ஆகாயம், சூரியன், காற்று என்ற பஞ்ச பூதங்களால்தான் மனித சரீரமே ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதுடன், ராமநாமத்தையும் கூடவே ஜெபிக்க வேண்டும். இத்தனையும் செய்தும், மரணம் சம்பவித்து விட்டால் அதை நாம் பொருட்படுத்தக்கூடாது. அதற்குப் பதிலாக அதை வரவேற்கவேண்டும். உடம்பு சாகாமல் இருப்பதற்கு விஞ்ஞானம் இதுவரையிலும் எந்த மருந்தையும் கண்டு பிடித்துவிடவில்லை. சாகாமை அல்லது சிரஞ்சீவித்துவம் என்பது ஆத்மாவின் இயல்பு. அதற்கு நிச்சயமாகச் சாவில்லை. ஆனால், அதன் தூய்மையை வெளிப்படுத்த முயல்வது மனிதனின் கடமையாகும்.

மேலே சொன்ன வாதத்தை நாம் ஏற்றுக்கொண்டால், அது தானாகவே சிகிச்சை முறைகளை இயற்கை வைத்திய எல்லைக்குள் கட்டுப்படுத்திவிடும். அதன்மூலம் பெரிய ஆஸ்பத்திரிகள், மிகப்பெரிய டாக்டர்கள் போன்ற ஆடம்பரங்களிலிருந்து மனிதன் காப்பாற்றப்படுவான். பெரும்பான்மையான உலக மக்களின் சக்திக்கு மீறிய விஷயங்கள் இவை. அப்படியிருக்க பலருக்குச் சாத்தியமில்லாத ஒன்றை ஒரு சிலர் விரும்புவானேன்?

புனா, 24—2—1946	—'ஹரிஜன்' – 3—3—1946

10

ராமநாமம் - கைகண்ட மருந்து

ஸ்ரீ கணேஷ் சாஸ்திரி ஜோஷி என்ற வைத்தியர் மேற்கண்ட கட்டுரையைப் படித்துவிட்டு, ராமநாமம் சகல நோய்களையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் உடையது என்பதற்கு ஆயுர்வேதத்

திலுங்கூட ஏராளமான சான்றுகள் உள்ளன என்று கூறுகிறர். இயற்கை வைத்தியம் மதிப்பிற்குரிய ஸ்தானத்தை வகிக்கிறது. அதில் ராமநாமம் அதிமுக்கியமானதாகும். சரகரும்,வாக்பாதரும், மற்றும் இந்தியாவின் பழைய வைத்திய மேதைகளும் எழுதிய போது, கடவுளின் பிரசித்தமான பெயர் விஷ்ணுவே ஒழிய ராமன் அல்ல. ஆனல், நான் குழந்தைப் பிராயத்திலிருந்தே துளசி தாசரிடம் ஈடுபாடு கொண்டவனுதலால், கடவுளை ராமனுகவே எப்போதும் தொழுதுவந்திருக்கிறேன். எனினும், ஓங்காரத்தில் தொடங்கி, எல்லா நாடுகளிலும் எல்லா மொழிகளிலும் வழங்கும் கடவுளின் பெயர்கள் அனைத்தையும் நாம் ஜெபம் செய்தாலும் பலன் ஒன்றே என்பதை நான் அறிவேன். ஆண்டவனும் அவனுடைய நியதியும் ஒன்றே. ஆகவே, அவனுடைய நியதியைக் கடைப்பிடிப்பதுதான் தலைசிறந்த வணக்கமாகும். கடவுளின் நியதியோடு ஒன்றியவன், வாயால் கடவுளின் நாமத்தை ஜெபிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. வேறுவிதமாகச் சொன்னல், தெய்வ சிந்தனையானது சுவாசிப்பதைப்போல் இயற்கையான காரியமாக மாறிய ஒரு தனி மனிதனுக்குத் தெய்வ நியதியைப் பற்றிய ஞானமோ, நியதியைக் கடைப்பிடிப்பதோ இரண்டாவது இயற்கையாகிவிடக்கூடிய அளவுக்கு அவனிடம் தெய்வ உணர்வு நிறைந்து விளங்குகிறது. இப்படிப்பட்ட ஒருவனுக்கு வேறு சிகிச்சையே தேவை இல்லை.

இப்போது ஒரு கேள்வி எழுகிறது: ராஜாவான மருந்து கையில் இருந்தும், அதைப்பற்றி நமக்கு அதிகமாகத் தெரியாமல் இருப்பது ஏன்? தெரிந்திருப்பவர்கள்கூட ஏன் ஆண்டவனை நினைப்பதில்லை? அல்லது, உள்ளத்திலிருந்து நினைவு கூராமல் உதட்டளவில் நினைப்பது எதற்கு? ஆண்டவன் நாமத்தைக் கிளிப் பிள்ளைப் பாடம்போல் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வது, சகல நோய்களுக்கும் அவன் மருந்தாக விளங்குவதைக் கண்டு கொள்ளத் தவறிவிட்டதைத்தான் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

அவர்களால் எப்படிக் கண்டுகொள்ள முடியும்? ராஜாவான இந்த சிகிச்சையை டாக்டர்களோ, வைத்தியர்களோ, ஹக்கீம்களோ அல்லது மற்ற மருத்துவர்களோ செய்வதில்லை. அதில் அவர்களுக்கு நம்பிக்கை கிடையாது. ஒவ்வொரு வீட்டிலுமே புனிதமான கங்கையின் ஊற்றைக் காணலாம் என்பதை அவர்கள் ஒப்புக்கொண்டால், அவர்களுடைய தொழிலே, அல்லது ஜீவனோபாயமே அழிந்துவிடும், அதனல்தான் பஸ்பங்களையும் திரவ மருந்துகளையுமே நிச்சயமாகப் பலன் அளிக்கும் நிவாரணிகளாக அவர்கள் நிர்ப்பந்தமாகக் கருதவேண்டி யிருக்கிறது. அவற்ருல் டாக்டர்களுக்குச் சாப்பாடு கிடைப்பதுடன் நோயாளியும் உடனடியான நிவாரணம் பெற்றுவிட்டது போலக் காணப்படுகிருன். “இன்னர் ஒரு பஸ்பம் கொடுத்தார்; எனக்கு நோய் குணமாகிவிட்டது” என்று சொல்லக்கூடிய சில ஆட்கள் கிடைத்துவிட்டால், அப்புறம் டாக்டருடைய தொழில் வேர் ஊன்றி நிலைத்துவிடும்.

கடவுளின் நாமத்திற்குரிய அற்புத சக்திகளைத் தாங்களே உணர்ந்தாலொழிய, அதை ஒரு மருந்தாக நோயாளிகளுக்குச் சிபாரிசு செய்வதால் டாக்டர்களுக்கு உண்மையில் ஒரு பயனும் கிடையாது என்பதையும் மனத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ராமநாமம் என்பது பாடப்புத்தகச் சூத்திரம் அல்ல. அது, அனுபவத்தின்மூலம் உணரவேண்டிய ஒன்ருகும். சொந்த அனுபவம் உடையவர்கள்தான் அதை மருந்தாகச் சிபாரிசு செய்ய முடியுமே ஒழிய மற்றவர்களால் முடியாது.

வைத்தியராஜ் எனக்காக நான்கு செய்யுட்களைப் பிரதி செய்து கொடுத்தார். அவற்றில் சரகருடைய செய்யுள் மிகவும் எளிமையாகவும் பொருத்தமாகவும் இருக்கிறது. விஷ்ணுவின் ஆயிரம் பெயர்களில் ஒன்றையாவது ஒருவன் கைவரப் பண்ணி விட்டால் அவனுடைய சகல பிணிகளும் தீர்ந்துவிடும் என்று அந்தச் செய்யுள் கூறுகிறது.

புனு, 10—3—1946 **—'ஹரிஜன்' - 24—3—1946**

11

இயற்கை வைத்தியத்தில் ராமநாமம்

முக்கியமான ஓர் ஆயுர்வேத வைத்தியர் ஒரு நாள் என்னிடம் கூறியதாவது: "என் வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்துகள் கொடுத்து வருகிறேன். உடல் நோய்களுக்கு ராமநாமத்தைத் தாங்கள் மருந்தாகச் சிபாரிசு செய்ததிலிருந்து, தாங்கள் சொல்வதற்கு வாக்பாதர், சரகர் ஆகியவர்களுடைய நூல்களிலும் ஆதாரம் இருக்கிறது என்பது என் நினைவுக்கு வந்தது." ஆத்மிக நோய்களுக்கு ராமநாம ஜெபமே நீண்ட காலமாக மருந்தாக இருந்து வருகிறது. பெரிய விஷயங்களுக்குப் பொருந்துவது சிறிய விஷயங்களுக்கும் பொருந்தும். அதனல், ராமநாம ஜெபம் உடல் நோய்களுக்குங்கூட ராஜ மருந்து என்பது என் கட்சி. இயற்கை வைத்தியர், நோயாளியிடம், "என்னைக் கூப்பிடு. நான் உன் நோயைக் குணப்படுத்திவிடுகிறேன்" என்று கூறமாட்டார். ஒவ்வொருவரிடத்திலும் சர்வரோக நிவாரணியாக அமைந்துள்ள மூல தத்துவத்தைப்பற்றியும், அதை எழுப்பிவிடுவதன் மூலம் எப்படி நோயைக் குணப்படுத்திக்கொள்ள முடியும் என்பதைப்பற்றியும், அதைத் தனது வாழ்க்கையில் துடிப்புள்ள சக்தியாக ஆக்கிக் கொள்ளுவதைப் பற்றியுமே அவர் கூறுவார். அந்த மூல தத்துவத்தின் சக்தியை இந்தியா உணரும் என்ருல், நாம் விடுதலை பெறுவதோடு, நம் நாடு ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள் வாழும் நாடாகவும் ஆகிவிடும்; இன்று உள்ளதுபோல் தொற்று நோய்களும் சுகக்கேடும் நிறைந்த நாடாக இராது.

ஆனாலும், குறிப்பிட்ட சில நிபந்தனைகளையும் சில வரம்பு களையும் அனுசரித்தே ராமநாமத்தின் சக்தி இருக்கிறது. ராமநாமம் மாயவித்தை போன்றதல்ல. அஜீரணத்தினால் கஷ்டப்படும் ஒருவன், திரும்பவும் பேய்த் தீனி தின்பதற்காக அஜீரணத்தின் பின்விளைவுகளுக்கு நிவாரணம் காண விரும் பினால் அவனுக்கு ராமநாமம் பயன்படாது. நல்ல காரியத்துக் காகத்தான் ராமநாமத்தைப் பயன்படுத்த முடியுமே ஒழிய, கெட்ட காரியத்துக்கு ஒருபோதும் பயன்படுத்த முடியாது. அது முடியக் கூடிய பட்சத்தில், திருடர்களும் கொள்ளைக்காரர்களும் அதிக பக்தியுடன் அதைப் பயன்படுத்துவார்கள். உள்ளத் தில் தூய்மையோடு இருப்பவர்களுக்கும், தூய்மையை அடைய விரும்புகிறவர்களுக்கும், அடைந்தபின் தூய்மையாக இருக்க விரும்புகிறவர்களுக்குந்தான் ராமநாமம் பயன்படும். சுகபோகத் தில் ஈடுபடுவதற்கு அது ஒருபோதும் சாதனமாக இருக்க முடி யாது. அஜீரணத்துக்குப் பரிகாரம் பட்டினிகிடப்பதே யொழியப் பிரார்த்தனை செய்வதல்ல. பட்டினி தனது காரியத்தைச் செய்து முடித்த பிறகுதான், பிரார்த்தனையைத் தொடங்க முடியும். அது பட்டினி கிடப்பதைச் சுலபமாக்கும்; பட்டினியைத் தாங்கிக் கொள்ளும்படியும் செய்யும். அதே சமயத்தில், சரீரத்துக்கு மருந்துப் பழக்கத்தை உண்டு பண்ணிக்கொண்டு வந்தால் ராமநாம ஜெபம் அர்த்தம் இல்லாத கேலிக்கூத்தாகப் போய் விடும். தமது நோயாளியின் ஒழுக்கங் கெட்ட செயல்களுக்கு உதவியாக இருக்கக் கூடியவாறு தமது அறிவைப் பயன்படுத்தும் ஒரு டாக்டர், தமக்கும் தம்மிடம் வந்த நோயாளிக்கும் இழி வையே தேடுகிறார். *மனிதன் தன்னைப் படைத்தவனைத் தொழுவ தற்கான சாதனமாகத் தனது சரீரத்தைக் கருதுவதற்குப் பதி லாக, அதையே பெரிதென மதித்துப் போற்றி அது எப்படி யாவது தொடர்ந்து உயிரோடு இருப்பதற்குப் பணத்தைத் தண்ணீராக வாரி இறைப்பதைவிட மனிதனுக்கு மோசமான இழிவு வேறு என்ன இருக்க முடியும்? ஆனால், ராமநாமமோ நோயாளியைக் குணப்படுத்தும்போதே தூய்மைப்படுத்தவும் செய்கிறது; அதனால், அவனை உயர்ந்த நிலைக்கும் கொண்டு செல்லுகிறது. அதில்தான் அதன் உபயோகமும் வரம்பும் இருக்கிறது.

பம்பாய் —'ஹரிஜன்' – 7—4—1946

12

ஆயுர்வேதமும் இயற்கை வைத்தியமும்

ராமநாமம் பரவுவதும், தூய்மையான வாழ்க்கையுமே நோய் வராமல் தடுக்கக் கூடிய தலை சிறந்த மலிவான மருந்துகள்

---

* சரீரங்களைக் குணப்படுத்துகிறவர்களைவிட ஆத்மாக்களைக் குணப்படுத்துகிற வர்களே நமக்குத் தேவை. ஆஸ்பத்திரிகளும், டாக்டர்களும் ஏராளமாகப் பெருகி யிருப்பது நாகரிகத்தின் சின்னமல்ல. சரீரத்தின் நடவடிக்கைகளில் எவ்வளவுக்குக் குறைவாக நாமும் மற்றவர்களும் தலையிடுகிறோமோ, அவ்வளவுக்கு நமக்கும் உலகத் துக்கும் நல்லது.

— 'எங் இந்தியா' – 29—9—1927

என்பதில் எனக்குச் சந்தேகமே இல்லை. பரிதாபகரமான விஷயம் என்னவென்றால், டாக்டர்களும், ஹக்கீம்களும், வைத்தியர்களும் ராமநாமத்தை தலைசிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதுதான். தற்போது வழங்கும் ஆயுர்வேத நூல்களில் அதற்கு எந்த ஸ்தானமும் கொடுக்கப்படவில்லை; அது ஏதோ ஒரு மாய மந்திரம் போலவே கூறப்பட்டிருக்கிறது. இது இன்னும் அதிகமாக மக்களை மூடநம்பிக்கை என்ற கிணற்றினுள் தள்ளுகிறது. உண்மையில் ராமநாமத்துக்கும் மூடநம்பிக்கைக்கும் யாதொரு சம்பந்தமும் இல்லை. அது இயற்கையின் தலையாய நியதி. அதை யார் கடைப்பிடித்தாலும் நோயினின்றும் விடுதலை பெறுவார்கள், கடைப்பிடிக்காதவர்கள் அதற்கு மாறான பலனை அடைவார்கள். நோய் வராமல் தடுக்கும் அதே நியதி, நோயைக் குணப்படுத்தவும் செய்கிறது. 'ராமநாமத்தை ஒழுங்காக ஜெபம் பண்ணிக் கொண்டு, தூய்மையான வாழ்க்கை நடத்தும் ஒருவரும் எப்போதாவது நோய்வாய்ப்படுவதற்கு என்ன காரணம்?' என்பது பொருத்தமான ஒரு கேள்வியே. மனிதன் இயற்கையில் பரிபூரணமானவனாக இல்லை. சிந்தனையுள்ள மனிதன் பரிபூரணத்துவத்தை அடையப் பாடுபடுகிறான். ஆனால், அதை ஒரு போதும் அடைவதில்லை. செல்லும் மார்க்கத்தில் அவன் தன்னையறியாமல் தடுமாறுகிறான். தூய வாழ்க்கையே, முழுமையான தெய்வ நியதியின் வடிவம். ஒருவன் தனக்குரிய வரம்புகளை உணரவேண்டியது முதல் காரியம். அந்த வரம்புகளைத் தாண்டிப் போய்விடும் அதே விநாடியில் அவன் நோய்வாய்ப்படுகிறான். தேவைகளை அனுசரித்துப் போதிய சத்துக்கள் நிறைந்த உணவைச் சாப்பிட்டால் ஒருவருக்கு நோய் வராது. எது ஒருவருக்கு ஏற்ற உணவு என்பதை அறிவது எப்படி? இப்படிப் பல புதிர்களைக் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியும். அனைத்துக்கும் பொருள் ஒன்றுதான்; அதாவது, ஒவ்வொருவரும் தாமே தமக்கு டாக்டராக இருக்கவேண்டும்; தம் வரம்புகளைக் கண்டறிய வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் ஒருவர் நிச்சயமாக 125 ஆண்டுகள் வாழ்வார்.

இயற்கையின் நியதிகளைக் கண்டறிந்து அவற்றின்படி தாங்கள் செயலாற்றுவதைத் தவிர அதிகமாக வேறு எதுவும் தாங்கள் செய்வதில்லை என்றும், அதனால் தாங்கள் தலைசிறந்த இயற்கை வைத்தியர்கள் என்றும் டாக்டர் நண்பர்கள் சொல்லிக்கொள்ளுகிறார்கள். இந்த முறையில் எதற்குமே சமாதானம் சொல்லிவிடலாம். நான் சொல்ல விரும்புவதெல்லாம், ராமநாமத்தைத் தாண்டிய எதுவும் உண்மையான இயற்கை வைத்திய சிகிச்சைக்கு நிச்சயமாக நேர் முரணானதாகும் என்பதே. மையமான இந்த மூலதத்துவத்தினின்றும் அதிகமாகப் பின்னோக்கிச் செல்வது, இயற்கை வைத்தியத்தினின்றும் அதிக தூரம் விலகிச் செல்வதாகும். இந்தக் கருத்தோட்டத்தைப் பின்பற்றி, இயற்கை வைத்திய சிகிச்சையை நான் பஞ்ச பூதங்களின் உபயோகத்துக்குள் அடக்குகிறேன். ஆனால், இதற்கு அப்பால் சென்று

அக்கம்பக்கத்தில் தாமாக முளைக்கக்கூடிய அல்லது நட்டு முளைக்க வைக்கக் கூடிய மூலிகைகளைப் பணத்துக்காகப் பயன் படுத்தாமல் நோயாளிகளுக்காக உபயோகிக்கும் ஒரு டாக்டரும் தம்மை இயற்கை வைத்தியர் என்று சொல்லிக்கொள்ள முடியும். ஆனல், இப்படிப்பட்ட வைத்தியர்கள் எங்கே இருக்கிருர்கள்? இன்று பெரும்பாலான வைத்தியர்கள் பணம் சம்பாதிப்பதில் தான் ஈடுபட்டிருக்கிருர்கள். அவர்கள் யாதொரு ஆராய்ச்சி வேலையையும் செய்வதில்லை. அவர்களுடைய பேராசையினலும், மனச்சோம்பலாலுந்தான் ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் கீழான நிலையில் இருக்கிறது.

சிம்லா, 9—5—1946 —'ஹரிஜன்' – 19—5—1946

13
உருளி காஞ்சனில்

உருளி காஞ்சனில் கூடியிருந்த கிராம ஜனங்களுக்கு, ராம நாமம் சரீர நோய்களுக்கு முதல்தரமான இயற்கை மருந்து என்று காந்திஜி தெரிவித்தார்: இப்போது நாம் பாடிய பாட்டில், 'ஹே ஹரி! நீயே மக்களின் துன்பத்தைத் தீர்ப்பவன்' என்று பக்தன் கூறுகிருன். இந்த உறுதிமொழி எல்லாவற்றிற்குமே பொருந்தும். அது குறிப்பிட்ட ஒருவகை நோய்க்கு மட்டுமே பொருந்தக்கூடிய ஒன்றல்ல.'' காந்திஜி இவ்வாறு கூறிவிட்டு, ராமநாமம் பலன் தருவதற்கான நிபந்தனைகளையும் விவரித்தார். ராமநாமத்தின் பலன், அதனிடம் உண்மையான நம்பிக்கை இருக் கிறதா, இல்லையா என்பதைப் பொறுத்தே இருக்கிறது என்று குறிப்பிட்ட காந்திஜி, மேலும் கூறியதாவது: ''நீங்கள் கோப வசப்படுகிறவர்களாக இருந்தால், உயிரோடு இருப்பதற்காக மட்டுமன்றிப் பிற காரணங்களுக்காகவும் சாப்பிடுகிறவர்களும் தூங்குகிறவர்களுமாக இருந்தால், நீங்கள் ராமநாமத்தின் உண்மையான பொருளை அறியமாட்டீர்கள். அதை நீங்கள் ஜெபிப்பது உதட்டளவில் செய்யும் காரியமாகவே இருக்கும். ராமநாமம் பலன் தரவேண்டுமென்ருல், அதை ஜெபிக்கும்போது உங்கள் ஜீவன் முழுவதையுமே அது ஆட்கொண்டிருக்க வேண்டும்; உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதிலுமே அது தானுக வெளிப்பட வேண்டும்.''

மறுநாள் காலையிலிருந்து நோயாளிகள் வர ஆரம்பித்தார்கள். சுமார் முப்பது பேர் வந்தார்கள். ஐந்தாறு பேரைக் காந்திஜி பரிசோதனை செய்து பார்த்து, ஒவ்வொருவருடைய நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப ஏறக்குறைய ஒரே சிகிச்சையைச் சிற்சில மாறு தல்களுடன் எல்லோருக்கும் சிபாரிசு செய்தார். அவர் சிபாரிசு செய்த சிகிச்சையின் விவரங்களாவன: ராமநாமத்தை ஜெபிக்க வேண்டும்; வெயில் ஸ்நானமும், அமர்ந்த ஸ்நானமும், இடுப்பு



உருளி காஞ்சன் இயற்கை வைத்திய நிலையத்தில், கிராமத்தைச் சேர்ந்த நோயாளிகளைக் காந்திஜி பரிசோதனை செய்கிறார். (மார்ச்சு, 1946)



உருளி காஞ்சன் இயற்கை வைத்திய நிலையத்தில் காந்திஜி நோயாளிகளை விசாரித்துப் பரிசோதனை செய்கிறார். (மார்ச்சு, 1946)

ஸ்நானமும் செய்ய வேண்டும்; கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றும் பால், மோர், பழங்கள், பழரசம் ஆகியவை அடங்கிய சாதாரண ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும்; சுத்தமான தண்ணீரை நிறையக் குடிக்க வேண்டும். சாயங்காலத்தில், பிரார்த்தனைக் கூட்டத்தில் அவர் விளக்கிக் கூறியதாவது: "எல்லா மன நோய்களும், எல்லா உடல் நோய்களும் ஒரு பொதுவான காரணத்தினாலேயே உண்டாகின்றன என்று சரியாகவே சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஆகவே, அந்த இரண்டு வகை நோய்களுக்கும் ஒரு பொதுவான பரிகாரம் இருக்க வேண்டுமென்பது இயற்கையே. நோயில் ஒருமைப்பாடு இருப்பது போல மருந்திலும் இருக்கிறது. சாஸ்திரங்கள் அவ்வாறு கூறுகின்றன. அதனால், இன்று காலையில் என்னிடம் வந்த எல்லா நோயாளிகளுக்கும் ராமநாமத்தையும் அநேகமாக ஒரே சிகிச்சையையுமே சிபாரிசு செய்தேன். ஆனால், சாஸ்திரங்கள் நம் சௌகரியத்துக்கு ஒத்துவராதபோது, அவற்றை நம் நோக்கப்படி வியாக்கியானம் செய்து கழித்துக்கட்டிவிடும் சாமர்த்தியம் நமக்கு இருக்கிறது. மறுமையில் ஆத்மாவுக்கு நன்மை செய்யவே சாஸ்திரங்கள் இருக்கின்றன என்றும், தருமத்தின் நோக்கம் மரணத்துக்குப் பின் லாபம் அடைவதே என்றும் கருதி நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொண்டுவிட்டோம். நான் அந்தக் கருத்தை ஒப்புக்கொள்ளவில்லை. தருமத்தினால் இம்மையின் நடைமுறையில் பயன் இல்லை என்றால், மறுமையிலும் அதனால் எனக்குப் பயன் இருக்க முடியாது.

"சரீரத்திலோ, மனத்திலோ அறவே நோயில்லாத ஒருவரை இந்த உலகில் காண்பது அரிது. சில நோய்களுக்கு மனிதன் செய்யக்கூடிய பரிகாரம் எதுவுமே இல்லை. உதாரணமாக, இழந்த காலையோ, கையையோ மீட்டுக்கொடுக்கும் அற்புதத்தை ராமநாமம் செய்யமுடியாது. ஆனால், அதைவிடப் பெரிய அற்புதத்தை அது நிகழ்த்த முடியும்; அதாவது நீங்கள் உறுப்பை இழந்தபோதிலும், உங்கள் வாழ்நாளில் வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாத சாந்தியை அனுபவிக்க ராமநாமம் உதவிபுரியும்;* முடிவில் மரணம் அடையும்போது அது வேதனையற்றதாக இருக்கும்படியும் செய்யும். சீக்கிரமாகவோ தாமதித்தோ ஒவ்வொருவருக்கும் மரணம் சம்பவித்தே தீரும். அப்படியிருக்கும் போது நேரத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுவானேன்?"

பிறகு அவர் இயற்கை வைத்திய தத்துவங்களைப்பற்றித் தமது முதல் சொற்பொழிவை ஆற்றினார். அதன் சுருக்கம் பின் வருமாறு:

"மனித உடம்பு பஞ்ச பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டது. இவற்றுள் மிகவும் முக்கியமானது காற்று. மனிதன் பல வாரங்கள் உணவில்லாமலும், சிறிது காலம் தண்ணீர் இல்லாமலும்

---

* 'கடவுளின் நாமத்தைப் போலச் சாந்தியை அளிப்பது வேறு எதுவும் இல்லை.'
—காந்திஜி, பத்திரிகைச் செய்தி, 10—1—1946

உயிர்வாழ முடியும்; ஆனால் காற்றில்லாமல் ஒரு சில நிமிஷங்களுக்குமேல் உயிரோடு இருக்க முடியாது. ஆகையால், கடவுள் எந்த இடத்திலும் காற்றுக் கிடைக்கும்படி செய்திருக்கிறார். சில சமயங்களில் உணவுக்கும் தண்ணீருக்கும் தட்டு ஏற்படக் கூடும். ஆனால் காற்றுக்கு ஒரு போதும் தட்டு ஏற்படாது. அப்படியிருந்தும், நாம் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடிக் கொண்டு வீட்டுக்குள்ளே தூங்குவதன் மூலம் கடவுளின் வரப் பிரசாதமாகிய சுத்தமான காற்றை முட்டாள்தனமாக இழக்கிறோம். இரவில் திருடர் பயம் இருந்தால், கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடலாம். ஆனால் தன்னையே போட்டு மூடிக் கொள்ளுவது எதற்கு?

"சுத்தமான காற்றுக் கிடைக்க வேண்டுமென்றால், திறப்பான இடத்தில் தூங்கவேண்டும். ஆனால், திறப்பான இடத்தில் தூசி தும்புகளும் ஆபாசமும் நிறைந்த காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டிய நிலை இருந்தால், அங்கே படுத்து உறங்குவது நல்லதல்ல. தூங்கும் இடத்தில் அந்தக் குறைகள் இருக்கக்கூடாது. சிலர், தூசிக்கும் கரிக்கும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்குத் தங்கள் முகத்தை மூடிக்கொள்ளுகிறார்கள். அது நோயைவிட மோசமான பரிகாரம். அடுத்தபடியாக, வாய்வழியாகச் சுவாசிக்கும் கெட்ட பழக்கமும் இருந்து வருகிறது. வாய், சாப்பிடும் உறுப்பே ஒழிய சுவாசிக்கும் உறுப்பு அல்ல. மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாக உள்ளே செல்லும் காற்று சுவாசப் பையை அடைவதற்குமுன் வடிகட்டிச் சுத்தம் செய்யப்படுகிறது. அதே சமயத்தில் அதற்கு வெப்பமும் ஊட்டப்படுகிறது.

"அலட்சியமாகக் கண்ட கண்ட இடங்களில் துப்பியும், குப்பை கூளங்களை எறிந்தோ, வேறுவிதமாகவோ தரையை ஆபாசப்படுத்தியும் காற்றை அசுத்தம் செய்கிறவன், மனிதனுக்கும் இயற்கைக்கும் விரோதமாகப் பாவ காரியம் செய்கிறான். மனிதனின் உடம்பு ஆண்டவனின் ஆலயம். ஆலயத்தினுள் செல்லும் காற்றை அசுத்தம் செய்கிறவன் ஆலயத்துக்கு அபசாரம் செய்கிறான். அவன் ராமநாமத்தை ஜெபிப்பது வீண் வேலையாகும்."

உருளி காஞ்சன், 22—3—1946 —'ஹரிஜன்' -7—4—1946

14

காஞ்சன் கிராமத்தில் இயற்கை வைத்தியம்

இயற்கை வைத்திய சிகிச்சையில் இரண்டு பிரிவுகள் உண்டு: ஒன்று, கடவுளின் பெயரை அல்லது ராமநாமத்தை ஜெபித்து நோய்களைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளுதல்; மற்றொன்று, சுகாதார முறைப்படி வாழ்ந்து நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுதல். கிராமத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்

கொள்ளுவதில் அங்கே வசிப்பவர்கள் ஒத்துழைக்கிறார்கள் என்று கிராமத்திலிருந்து வந்துள்ள அறிக்கை கூறுகிறது. தன் அளவிலும், வீட்டிலும், பொது இடங்களிலும் சுகாதார விதிகளைக் கடுமையாக அனுஷ்டித்து வந்து, ஆகாரம், உடற்பயிற்சி ஆகிய விஷயத்திலும் உரிய சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டால், நோய் நொடிகள் ஏற்படுவதற்கு வழியே இராது. உள்ளும் புறமும் அப்பழுக்கற்ற தூய்மை இருந்தால், நோய் வருவதற்குச் சாத்தியமே இல்லை. இதைமட்டும் கிராமத்து மக்கள் உணர்ந்து கொண்டால், அவர்களுக்கு டாக்டர்களோ ஹக்கீம்களோ, வைத்தியர்களோ தேவைப்பட மாட்டார்கள்.

காஞ்சன் கிராமத்தில் அநேகமாகப் பசுக்களே இல்லை. இது துரதிருஷ்டவசமானது. சில எருமைகள் இருக்கின்றன. ஆனால், எனக்கு இதுவரையிலும் கிடைத்துள்ள எல்லாச் சான்றுகளும் ஆரோக்கியம் தரும் தன்மையில் பசுவின் பாலுக்கு எருமைப்பால் ஈடாக முடியாது என்பதையே காட்டுகின்றன. வைத்தியர்கள் பிரத்தியேகமாகப் பசுவின் பாலையே நோயாளிகளுக்குச் சிபாரிசு செய்கிறார்கள். ஆரோக்கியத்துக்குப் பால் இன்றியமையாத தேவையாக இருக்கிறது.

இயற்கை வைத்தியத்தில் ஒரு லட்சிய வாழ்க்கை முறையே அடங்கியிருக்கிறது. அந்த வாழ்க்கை முறை, நகரங்களிலும், கிராமங்களிலும் லட்சிய வாழ்க்கை நிலைகள் இருந்துவர வேண்டியதை அவசியமாக்குகிறது. கடவுளின் நாமம்தான் அச்சு. அதைச் சுற்றித்தான் இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை முறை சுழல்கிறது.

டில்லி, 21—5—1946   —'ஹரிஜன்' - 26—5—1946

15

ஏழைகளுக்கு இயற்கை வைத்தியம்

இயற்கை வைத்தியம் என்பதற்கு வாழ்க்கையைப்பற்றிய நம் கருத்தையே மாற்றிக்கொள்ளுவது, அதாவது, நம் வாழ்க்கையை ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரித்து ஒழுங்கு படுத்திக்கொள்ளுவது என்பது பொருள். அது, ஆஸ்பத்திரி யிலிருந்து இலவசமாகவோ, பணம் கொடுத்தோ மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடும் காரியமல்ல. ஆஸ்பத்திரியில் இலவசமாகச் சிகிச்சை பெறுகிறவன் தருமம் வாங்குகிறான். இயற்கை வைத்தியத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறவனோ ஒருபோதும் பிச்சை ஏற்பதில்லை. சுய உதவி, சுய மரியாதையை வளர்க்கிறது. அவன் தன் உடம்பிலிருந்து விஷங்களை வெளியேற்றுவதன் மூலம் தன்னைக் குணப்படுத்திக்கொள்ள முயல்கிறான். எதிர்காலத்தில் நோய்வாய்ப்படாமல் இருக்க முன் ஜாக்கிரதையான நடவடிக்கை களையும் எடுத்துக்கொள்ளுகிறான்.

இயற்கை வைத்திய சிகிச்சையின் நடுநாயகமான அம்சம் ராமநாமமே. ஆனால், அது உள்ளத்திலிருந்து வரவேண்டும். சரியான உணவும், சரியான அளவில் சத்துக்கள் அமைந்த உணவும் அவசியமே. இன்று நம் கிராமங்கள், நம்மைப்போலவே ஓட்டாண்டிகளாக இருக்கின்றன. கிராமங்களில் போதிய காய்கறிகளும், பழங்களும், பாலும் உற்பத்தி செய்வது இயற்கை வைத்தியத் திட்டத்தின் முக்கியமான பகுதியாகும். இதற்காகச் செலவிடும் நேரத்தை வீண் என்று கருதக்கூடாது. அது கிராமவாசிகள் அனைவருக்கும், இறுதியில் இந்தியா முழுவதற்குமே, நன்மை செய்வது நிச்சயம்.

புது டில்லி, 25—5—1946 —'ஹரிஜன்' - 2—6—1946

16

இயற்கை வைத்தியரும் நவீன சிகிச்சையும்

என்னுடைய இயற்கை வைத்தியம் முழுக்க முழுக்கக் கிராமவாசிகளுக்கும் கிராமங்களுக்கும் என்றே வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதனால், அதில் பூதக்கண்ணாடிக்கோ, எக்ஸ்-ரேக்களுக்கோ, அவைபோன்ற சாதனங்களுக்கோ இடமில்லை. கொயினா, எமெட்டின், பெனிஸிலின் போன்ற மருந்துகளுக்கும் இயற்கை வைத்தியத்தில் இடம் கிடையாது.* சுகாதாரமான முறையில் இருப்பதும், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதுந்தான் அதி முக்கியமாகும். இவையே போதும். இந்தக் கலையில் எல்லோரும்

* இந்தியாவின் கிராமங்களில் வசிக்கும் ஏழைமக்களிடம் பெரிய டாக்டர்களையும், ஆஸ்பத்திரிச் சாதனங்களையும் கொண்டு செல்ல முடியாது என்றும், இயற்கை வைத்தியம் செய்யப் பெரிய பட்டப்படிப்பு எதுவும் தேவையில்லை என்றும் காந்திஜி உருளி காஞ்சனில் 23-3-'46-இல் பேசும்போது எடுத்துரைத்தார். அவர் அப்போது கூறியதாவது :

"இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை செய்வதற்குப் பெரிய பட்டப் படிப்போ, யோக்கியதாம்சங்களோ தேவை இல்லை. சுலபமாக இருப்பதுதான் எங்கும் பரவுவதற்குச் சாத்தியம் உண்டு. கோடிக்கணக்கானவர்களின் நன்மைக்கான காரியத்துக்குப் பெரிய படிப்பு எதுவும் வேண்டியதில்லை. அப்படிப்பட்ட படிப்பு ஒரு சிலருக்குத்தான் கிட்டும். அதனால் அது பணக்காரர்களின் நன்மைக்கு மட்டுமே பயன்படும். ஆனால், இந்தியா அதன் ஏழு லட்சம் கிராமங்களில்—வெளி உலகத்துக்குத் தெரியாமல், ஒதுக்குப் பகுதிகளில் உள்ள சின்னஞ்சிறு கிராமங்களில்—வாழ்கிறது. அவற்றில் சில கிராமங்களில் நூற்றுக் கணக்கில்தான் மக்கள் வசிக்கிறார்கள். பல கிராமங்களில் ஜனத்தொகை நூறுக்கும் குறைவாகவே இருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட ஒரு கிராமத்துக்குப் போய் வாழவே நான் விரும்புகிறேன். அதுதான் உண்மை இந்தியா; என் இந்தியா; அதற்காகவே நான் வாழ்கிறேன். இந்த ஏழை மக்களிடம் பெரிய பட்டங்கள் பெற்ற டாக்டர்களையோ, ஆஸ்பத்திரிச் சாதனங்களையோ, அவற்றிற்குரிய தடபுடல்களுடன் கொண்டுசெல்ல முடியாது. இயற்கையான சாதாரணப் பரிகாரங்களிலும், ராமநாமத்திலுந்தான் அவர்களுடைய கதிமோட்சம் இருக்கிறது."

பூரணத்துவத்தை எய்திவிட்டால் வியாதியே இருக்கமுடியாது. நோய் வந்தால், நோயைக் குணப்படுத்தும் பொருட்டு இயற்கை விதிகளுக்கெல்லாம் கீழ்ப்படியும் சமயத்தில், ராமநாமந்தான் தலையாய மருந்தாக இருக்கிறது ஆனல், கண்மூடிக் கண் திறப்ப தற்குள் ராமநாம சிகிச்சையை எல்லோரிடத்திலும் கையாண்டு வெற்றி கண்டுவிட முடியாது. அதில் நோயாளிக்கு நம்பிக்கை ஊட்டவேண்டுமென்ருல், வைத்தியர், ராமநாமத்தின் சக்திக்குப் பிரத்தியட்சப் பிரமாணம்போல இருக்கவேண்டும்.

உருளி காஞ்சன், 2—8—1946		—' ஹரிஜன் ' - 11—8—1946

17

மேல்நாடுகளிலிருந்து கற்பது

நாம் என்ன காரியம் செய்தாலும் அதை அபிவிருத்தி செய் வதற்கு மேல்நாடுகளையே பார்க்கும் மனப்பான்மை கூடாது. இயற்கை வைத்தியம் படிப்பதற்கு நாம் மேல்நாடுகளுக்குப் போக வேண்டியிருந்தால், அதனல் இந்தியாவுக்கு அதிகப் பயன் ஏற் படாது. இயற்கை வைத்தியம் என்பது ஒவ்வொருவருமே வீட்டில் செய்துகொள்ளக் கூடிய ஒரு காரியமாகும். இயற்கை வைத்திய நிபுணர்களின் ஆலோசனை சதாகாலத்துக்கும் தேவைப்படாது. அதை எல்லோருமே சுலபமாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். அது அவ்வளவு எளிதானது. என்னுடைய இயற்கை வைத்தியத்துக்கு அடிப்படையே ராமநாமந்தான். மண், நீர், ஆகாயம், சூரியன், காற்று ஆகியவற்றின் உபயோகத்தைக் கற்றுக்கொள்ளக் கடல் தாண்டிப் போக வேண்டிய அவசியமில்லை. இதில் சந்தேகமே இல்லை. இந்த வகையில் மேலும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயம் எதுவாக இருந்தாலும் அதை நம் கிராமங்களிலேயே தெரிந்துகொள்ளலாம். உதாரணமாக, மூலிகைகளை உபயோகித் தால், அவை கிராமத்து மூலிகைகளாகவே இருக்கவேண்டும். அவை சம்பந்தமான சகல விஷயங்களும் ஆயுர்வேத வைத்தியர் களுக்குத் தெரியும். சில ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் மோசக் காரர்களாக இருந்தால் அவர்கள் வெளிநாடுகளுக்குப் போவதன் மூலம் நல்லவர்களாகவோ, மக்களின் ஊழியர்களாகவோ மாறி விடமுடியாது. உடற்கூறுகளைப் பற்றிய ஞானம் மேற்கே இருந்து வந்திருக்கிறது. அது, எல்லா வைத்தியர்களுக்கும் மிகவும் உபயோகமாக இருக்கிறது ; அவசியமாகவும் இருக்கிறது. ஆனல், அதையே நம் நாட்டிலேயே கற்றுக்கொள்ளுவதற்கு ஏராள மான வழிவகைகள் இருக்கின்றன. சுருங்கச் சொன்னல், மேல் நாடு வழங்கியுள்ள பயனுள்ள ஞானம் எதுவாக இருந்தாலும் அது எல்லா இடங்களுக்கும் எட்டியிருக்கிறது; எந்த இடத்திலும் அதைக் கற்கலாம். அத்துடன், இயற்கை வைத்தியத்தைக் கற் றுக் கொள்ளுவதற்கு உடற்கூறு ஞானம் முக்கியமல்ல என்பதை யும் இங்கே தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

கூனே, ஜஸ்ட், நீப் பாதிரியார் ஆகியோர் எழுதியிருப்பவை எளிமையாகவும், பிரபலமாகவும், அனைவருக்கும் பயன் படக்கூடியவையாகவும் இருக்கின்றன. அவற்றைப் படிக்க வேண்டியது நமது கடமை. ஒவ்வொரு இயற்கை வைத்தியருக்குமே அதைப்பற்றி ஏதாவது தெரிந்திருக்கிறது. இது வரையிலும் இயற்கை வைத்தியத்தைக் கிராமங்களுக்குக் கொண்டு செல்லவில்லை. நாம் அதைப்பற்றி ஆழமாகச் சிந்தித்த தில்லை. யாருமே, கோடிக்கணக்கான மக்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு சிந்தித்தது கிடையாது. இப்பொழுதுதான் அதற்கு ஆரம்பம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. முடிவில் நாம் எங்கே இருப்போம் என்பதை யாராலும் சொல்ல முடியாது. எல்லா மகத்தான நல்ல முயற்சிகளும் வெற்றி பெறுவதற்குத் தியாகமும் அர்ப்பணமும் தேவை; அதேபோல இயற்கை வைத்தியத்துக்கும் அவை தேவை. மேல்நாடுகளைப் பார்த்துக்கொண்டிருப்பதற்குப் பதிலாக, உள்நாட்டைப் பார்க்கத் தொடங்கவேண்டும்.

புது டில்லி, 24—5—'46 —'ஹரிஜன்' - 2—6—1946

18

ராமநாமமும் நம்பிக்கை வைத்தியமும்

இது ஒரு நண்பரிடமிருந்து வந்த கேலிக் கடிதம் :

"இந்த இயற்கை வைத்தியத்துக்கும் 'நம்பிக்கை வைத்தியம்' என்பதற்கும் ஏதாவது நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டோ என்று நான் சந்தேகப்படுகிறேன். சிகிச்சையில் நம்பிக்கை இருக்கவேண்டும் என்பது உண்மைதான். ஆனால், நம்பிக்கை வைத்தியத்தினால் மட்டுமே சில நோய்கள் குணமாகிவிடுகின்றன. உதாரணமாக, வைசூரி, வயிற்றுவலி முதலியவற்றைச் சொல்லலாம். வைசூரிக்கு—அதிலும் குறிப்பாகத் தென் இந்தியாவில்—சிகிச்சை எதுவும் செய்யப்படுவதில்லை என்பதையும், அதைத் தெய்வத்தின் விளையாட்டாகவே கருதுகிறார்கள் என்பதையும் தாங்கள் அறிவீர்கள். மாரியம்மனுக்குப் பூஜை போடுவதனால் பெரும்பாலானவர்களுக்கு வைசூரி குணமடைந்து விடுவதைக் காண ஆச்சரியமாகவே இருக்கிறது. வயிற்றுவலிக்கும்-தீராத வயிற்றுவலிக்கும்கூட-அநேகர் திருப்பதி வேங்கடாசலபதிக்குமுன் வேண்டுதலை செய்துகொள்ளுகிறார்கள். வலி தீர்ந்த பிறகு வேண்டுதலை செலுத்துகிறார்கள். அதற்குச் சரியான உதாரணம் ஒன்றைக் கூறுகிறேன்: என் தாயாருக்கு வயிற்றுவலி இருந்து வந்தது. அவள் திருப்பதிக்குப் போய் வந்தபின் வலி தீர்ந்துவிட்டது.

"இதைப்பற்றித் தாங்கள் எனக்கு விளக்குவீர்களா? அத்துடன் ஜனங்கள் இயற்கை வைத்தியத்திலும் இப்படிப்பட்ட நம்பிக்கை வைத்து, திரும்பத் திரும்ப டாக்டர்களுக்குப் பணத்தைக் கொட்டிக் கொடுப்பதை ஏன் நிறுத்திவிடக்கூடாது என்றும் தங்களைக் கேட்க விரும்புகிறேன். சாஸர் கூறியது போல், டாக்டர்கள் மருந்துக் கடைக்காரருடன் அந்தரங்கத்தில் கூட்டுச் சேர்ந்துகொண்டு நோயாளியைச் சதாகாலமும் நோயாளியாகவே வைத்திருக்கிறார்கள். அதுவே இன்று சுபாவமான நடைமுறையாக இருந்து வருகிறது.'

மேலே காட்டப்பட்டுள்ள உதாரணங்கள் இயற்கை வைத்தியமும் அல்ல; இயற்கை வைத்தியத்தில் நான் சேர்த்துக் கொண்டுள்ள ராமநாமமும் அல்ல. ஆனல், அநேக நோய்களைச் சிகிச்சையே இல்லாமல் இயற்கை எப்படிக் குணப்படுத்துகிறது என்பதை அவை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. இந்தியர் வாழ்க்கையில் மூடநம்பிக்கை எப்படியெல்லாம் இருந்து வருகிறது என்பதைக் காட்டும் உதாரணங்களே அவை என்பதில் சந்தேகமில்லை. ராமநாமம் இயற்கை வைத்தியத்தின் நடுநாயகமான அம்சம்; மூடநம்பிக்கைக்கு விரோதி. அயோக்கியர்கள் எந்த விஷயத்தையும், எந்த முறையையும் துஷ்பிரயோகம் செய்வது போல ராமநாமத்தையும் துஷ்பிரயோகம் செய்வார்கள். உதட்டளவில் ராமநாமத்தை ஜெபித்து நோயைக் குணப்படுத்தி விடமுடியாது. நான் தெரிந்துகொண்டிருப்பது சரி என்றுல், நம்பிக்கை வைத்தியம் என்பது நண்பர் விவரித்திருப்பதைப் போல் ஒரு குருட்டு வைத்தியந்தான். அதனல் அது நித்திய வஸ்துவான கடவுளின் நித்தியமான பெயரைக் கேலி செய்கிறது. கடவுள் என்பது கற்பனையல்ல. அது உள்ளத்திலிருந்து உதயமாக வேண்டிய ஒன்றுகும். கடவுளிடத்தில் மனப்பூர்வமான நம்பிக்கை கொண்டு, அவருடைய நியதியையும் அறிந்து கொண்டால், வேறு எந்த உதவியும் இல்லாமல் நோயைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். தூய உள்ளமே சரீரத்தின் பூரண ஆரோக்கியத்துக்குக் காரணம் என்பதுதான் கடவுளின் நியதி. தூய உள்ளம் தூய்மையான இதயத்திலிருந்து தோன்றுகிறது. அது கடவுளின் இருக்கையேயொழிய, டாக்டரின், 'ஸ்டெதாஸ்கோப்'பினல் அறியக்கூடிய இதயமல்ல. உள்ளத்தில் கடவுள் இருப்பதை உணர்ந்தால், அங்கே ஆபாசமான அல்லது பயனற்ற எண்ணங்கள் உண்டாகமாட்டா. எண்ணத்தில் தூய்மை இருப்பின் நோய் வராது. இப்படிப்பட்ட நிலையை அடைவது கஷ்டமாக இருக்கலாம். ஆனல், அதை ஒப்புக் கொள்ளுவது ஆரோக்கியத்தின் முதல் படியாகும். அதற்கான முயற்சியைத் தொடங்குவது இரண்டாவது படி. வாழ்க்கையை இவ்வாறு தீவிரமாக மாற்றியமைக்கும்போது, இதுவரையிலும் மனிதனல் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இயற்கையின் பிற நியதிகள் அனைத்தையும் கடைப்பிடிக்கவேண்டும். பெயரளவில் அவற்றை அனுஷ்டித்துவிட்டுத் தூய உள்ளம் பெற்றுவிட்டதாகச் சொல்லிக் கொள்ள முடியாது. ராமநாமம் இல்லாமலே தூய உள்ளம் படைத்திருந்தாலும் போதும் என்று சொல்லுவதில் தவறில்லை. ஆனல், தூய்மை பெறுவதற்கான வேறு வழி எதுவும் எனக்குத் தெரியவில்லை. மேலும், அது உலகம் எங்கும் பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த மகான்கள் சென்ற வழியாகும். அவர்கள் கடவுளுக்கு அத்தியந்தமானவர்களேயன்றி மூட நம்பிக்கை உடையவர்களோ, போலி ஞானிகளோ அல்ல.

இதுவே கிறிஸ்தவ மார்க்கமாக இருந்தால் அதனேடு எனக்குச் சண்டை எதுவுமே கிடையாது. ராமநாம மார்க்கம்

நான் கண்டுபிடித்ததல்ல. அது கிறிஸ்தவ சகாப்தத்தைவிடவும் பழமையானதாக இருக்கக்கூடும்.

நியாயமான சஸ்திர சிகிச்சைகளை ராமநாமம் புறக்கணிக்கிறதா என்று ஒரு நிருபர் கேட்கிறார். அது புறக்கணிக்கவில்லை. விபத்தில் துண்டிக்கப்பட்ட காலை ராமநாமம் மீண்டும் தர முடியாது. அநேக சந்தர்ப்பங்களில் சஸ்திர சிகிச்சை அனவசியமானதாகவே இருக்கிறது. அது அவசியமாக இருக்கும்போது செய்யத்தான் வேண்டும். ஆனால், தெய்வமே துணை என்று வாழும் மனிதன், ஓர் உறுப்பை இழந்துவிட்டதற்காக வருந்தமாட்டான். ராமநாம ஜெபம் ஒரு போலி வைத்தியமும் அல்ல; தாற்காலிகமான பரிகாரமும் அல்ல.

முஸோரி, 30—5—1946 —'ஹரிஜன்' – 9—6—1946

19

ராமநாமம் பற்றிய குழப்பம்

ஒரு நண்பர் எழுதுகிறார் :

"மலேரியா ஜுரத்திற்கு ராமநாம ஜெபத்தை மருந்தாகக் கூறியிருக்கிறீர்கள். ஆனல் சரீர நோய்களுக்கு ஆத்மிக சக்தியைப் பரிகாரமாக நம்பிக்கொண்டிருப்பது எப்படி என்பது எனக்கு விளங்கவில்லை. நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்குரிய தகுதி எனக்கு உண்டா என்பது சந்தேகமாக இருக்கிறது. என் நாட்டு மக்கள் பெருந்துன்பத்துக்கு உள்ளாகியிருக்கும்போது நான் கடைத்தேறுவதற்குப் பிரார்த்திப்பது சரியா என்றும் தெரியவில்லை. ராமநாமத்தை நான் என்று புரிந்துகொள்ளுகிறேனே, அன்று அவர்களுடைய கடைத்தேற்றத்துக்காகப் பிரார்த்திப்பேன். அப்படிச் செய்யவில்லை என்றால், நான் இன்று இருப்பதைவிட அதிகச் சுயநலமியாகிவிட்டதாகவே கருதுவேன்."

இந்தக் கடிதத்தை எழுதிய நண்பர், மனப்பூர்வமாகவே சத்தியத்தை நாடுபவர் என்று நான் நம்புகிறேன். நான் அவருடைய கஷ்டத்தை இங்கே பகிரங்கமாகப் பிரஸ்தாபிப்பதற்குக் காரணம், அவரைப் போல் பலரும் இப்படிப்பட்ட கஷ்டத்துக்கு உள்ளாகியிருக்கின்றனர் என்பதுதான்.

மனிதனுக்குப் பயன்படக்கூடிய மற்றச் சக்திகளைப் போன்றதுதான் ஆத்மிக சக்தியும். பல்லாண்டு காலமாக அது உடற்கோளாறுகளுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. அதில் அதிக அளவிலோ குறைந்த அளவிலோ வெற்றியும் கிடைத்திருக்கிறது. அது ஒரு புறம் இருக்க, சரீரக் கோளாறுகளுக்கும் அதையே வெற்றிகரமாக உபயோகிக்க முடியுமென்றால், உபயோகிக்காமல் இருப்பது தவறு. ஏனென்றால் ஜடம், ஆத்மா ஆகிய

இரண்டுமாக மனிதன் இருக்கிறான். இந்த இரண்டும் பரஸ்பரம் ஒன்றை ஒன்று பாதிக்கின்றன. கோடிக்கணக்கான மக்களுக்குக் கொயினா கிடைக்காமல் இருப்பதைப் பற்றி எண்ணிப் பார்க்காமல் நீங்கள் அதை உட்கொண்டு மலேரியாவைக் குணப்படுத்தும் பட்சத்தில், கோடிக்கணக்கானவர்கள் தங்கள் அறியாமையினால் ராமநாமத்தைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதற்காக, உங்களுக்குள்ளேயே இருக்கும் அந்த நாமத்தைப் பரிகாரமாகப் பயன்படுத்த நீங்கள் மறுப்பானேன்? கோடிக்கணக்கானவர்கள் அறியாமையாலோ, வக்கிரபுத்தியினாலோகூட சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இல்லை என்பதற்காக நீங்களும் அப்படியே இருப்பீர்களா? போலியான பரோபகார எண்ணத்துடன் நீங்கள் சுத்தமாக இல்லை என்றால், ஆபாசமாகவும் ஆரோக்கியமின்றியும் இருப்பதன்மூலம், அதே கோடிக்கணக்கான மக்களுக்கு நீங்கள் பணிசெய்ய வேண்டிய கடமையை நீங்கள் மறுத்தவர்கள் ஆவீர்கள். உடம்பைச் சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக்கொள்ளாததைவிட, ஆத்மாவை ஆரோக்கியமாகவோ, சுத்தமாகவோ வைத்துக்கொள்ளாதது அதிக மோசமானதாகும் என்பது நிச்சயம்.

கடைத்தேற்றம் என்பது ஒவ்வொரு வழியிலும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதால் பிறருக்கு வழிகாட்டவும், வழிகாட்டுவதுடன், உங்கள் சரீரத் தகுதியின் காரணமாக நடைமுறையில் அவர்களுக்குப் பணிபுரியவும் முடியும் என்றால், அந்த ஆரோக்கியத்தை உங்களுக்கு அளிக்க நீங்கள் ஏன் மறுக்க வேண்டும்? ஆனால், மற்றவர்களால் பெனிஸிலின் வாங்க முடியாது என்று உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரிந்திருந்தும், சௌக்கியம் அடைவதற்காக நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்தினால், முழுக்க முழுக்கச் சுயநலமியாகவே இருப்பீர்கள்.

எனக்குக் கடிதம் எழுதியிருப்பவரின் வாதத்துக்குப் பின்னணியில் உள்ள குழப்பம் வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது.

ஆனாலும், உண்மை என்னவென்றால், கொயினா மாத்திரையையோ, மாத்திரைகளையோ சாப்பிடுவது, ராமநாமத்தைப் பயன்படுத்தும் அறிவைப் பெறுவதைவிட மிகவும் எளிதாகும். கொயினா மாத்திரைகளை விலைகொடுத்து வாங்கிவிடலாம். ஆனால், ராமநாமத்தைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளுவதற்கு மிகுந்த முயற்சி தேவை. எனக்குக் கடிதம் எழுதியிருப்பவர் கோடிக்கணக்கான மக்களை உத்தேசித்து ராமனைத் தமது உள்ளத்திலிருந்து அகற்றிவிடத் தயாராக இருக்கிறார். அப்படியிருக்கும் போது அவர்களை உத்தேசித்தே மேலே கூறிய முயற்சியை இவர் மேற்கொள்ளுதல் தகும்.

சேவா கிராமம், 17—8—1946 —'ஹரிஜன்' - 1—9—1946

20

ராமபக்தனின் அடையாளங்கள்

ஒருவன் தன் இதயத்தில் ராமனைப் பிரதிஷ்டை செய்திருக்கிறான் என்பதற்கு என்ன அடையாளம்? இதை நாம் அறியாவிட்டால், ராமநாமத்துக்குத் தவறாக வியாக்கியானம் செய்யப்படக்கூடிய அபாயம் ஏற்பட்டுவிடும். ஏற்கனவே சில தப்பு வியாக்கியானங்கள் இருந்துவருகின்றன. அநேகர் ஜெபமாலைகளை உருட்டுகிறார்கள்; நெற்றியில் புனிதச் சின்னங்களைத் தரித்துக் கொள்ளுகிறார்கள்; வீணாக அவனுடைய நாமத்தை முணுமுணுக்கிறார்கள். ராமநாமத்தைத் தொடர்ந்து வற்புறுத்துவதன்மூலம் இப்போது இருந்துவரும் இந்த ஆஷாடபூதித்தனத்தை நான் அதிகப்படுத்தவில்லையா என்று கேட்கலாம். இப்படியெல்லாம் நடக்கும் என்பதற்காக என் முயற்சியைத் தடுத்து நிறுத்திவிட முடியாது. இந்தவிதமாகப் பூணும் மௌனம் தீங்கு பயக்கக் கூடியதாகும். மௌனத்தின் உயிருள்ள குரலுக்கு இதய பூர்வமான நீண்ட நாள் சாதகத்தினால் பின்பலம் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். இப்படிப்பட்ட இயற்கையான மௌனம் இல்லாதிருக்கும் போது, ராமனை இதயத்தில் பிரதிஷ்டை செய்தவனுக்குரிய அடையாளங்கள் யாவை என்பதைக் காண நாம் முயல வேண்டும்.

கீதையில் கூறப்படும் ஸ்திதப் பிரக்ஞன் (நிலைத்த புத்தியுடையவன்) என்பவனும் ராமபக்தனும் ஒருவனே என்று கூறிவிடலாம். இன்னும் சிறிது ஆழமாகப் பார்த்தால், உண்மையான தெய்வபக்தன் இயற்கையின் பஞ்சபூத சக்திகளுக்கு அந்தரங்க சுத்தியுடன் கீழ்ப்படிவதைக் கண்டுகொள்ளலாம். அவ்வாறு கீழ்ப்படிந்தால் அவன் நோய்வாய்ப்பட மாட்டான். ஒருவேளை நோய்வாய்ப்பட்டாலும், பஞ்சபூதங்களின் உதவியைக் கொண்டே அதைக் குணப்படுத்திக்கொள்ளுவான். சரீரத்தினுள் குடிகொண்டிருப்பவனுக்குச் சரீரத்தை எந்த வழியிலாவது குணப்படுத்திவிட வேண்டும் என்ற கடமை எதுவும் இல்லை. தான் என்பது தன் உடம்பே தவிர வேறு எதுவும் அல்ல என்று கருதுபவன், உடல் நோய்களைக் குணப்படுத்த உலகத்தின் கடைக்கோடிவரைக்கும் அலையத்தான் செய்வான். ஆனால், உடம்பினுள் ஆத்மா இருந்தாலும் உடம்பினின்றும் விலகி இருக்கும் ஒன்றாகவே அது இருக்கிறது என்பதையும், சரீரம் அழியக்கூடியதாக இருந்தாலும் ஆத்மாவுக்கு அழிவில்லை என்பதையும் உணரக்கூடியவன் பஞ்சபூதங்களினால் நோய் குணமாகாவிட்டால் அதற்காக மனக்கலவரமோ, துக்கமோ அடைய மாட்டான். அதற்குப் பதிலாக, ஒரு நண்பனை வரவேற்பது போல மரணத்தை வரவேற்பான். வைத்தியர்களின் உதவியை நாடாமல் தனக்குத்தானே வைத்தியனாக ஆகிவிடுவான். உள்ளுக்குள் இருக்கும் ஆத்மாவின் நினைவுடனேயே அவன் வாழ்

வான்; எந்தச் சமயத்திலும் உள்ளே உறைபவனைக் கவனித்துக் கொள்ளுவதே அவன் வேலையாக இருக்கும்.

இப்படிப்பட்ட ஒரு மனிதன் ஒவ்வொரு மூச்சோடும் கடவுளின் நாமத்தை ஜெபிப்பான். அவனுடைய சரீரம் தூங்கிக் கொண்டிருந்தாலும்கூட, அவனுடைய ராமன் விழித்துக்கொண் டிருப்பான். அவன் எது செய்தாலும், ராமன் அவனுக்கு உள்ளேயே எப்போதும் குடிகொண்டிருப்பான். இப்படிப்பட்ட பக்தனுக்கு, தன் தெய்விகமான துணைவனை இழப்பதுதான் உண்மையான மரணமாக இருக்கும்.

அவன் தன் ராமனைத் தன்னுடனேயே வைத்துக்கொள்ளு வதற்கு உதவியாக, பஞ்ச பூதங்கள் அவனுக்கு எதைக் கொடுக்கின்றனவோ அதை ஏற்றுக்கொள்ளுவான். அதாவது மண், காற்று, நீர், சூரிய வெளிச்சம், ஆகாயம் ஆகியவற்றிலிருந்து சகல நன்மைகளையும் பெறுவதற்கு எளிமையான, சுலபமான முறையை அவன் கைக்கொள்ளுவான். இந்த உதவி ராமநாமத் தின் மகிமையைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய ஒன்றல்ல; ராமநாமத் தின் மகிமையை உணருவதற்கான ஒரு சாதனமே அது. உண்மை யில் ராமநாமத்துக்கு எந்த உதவியுமே தேவையில்லை. ராம நாமத்தில் நம்பிக்கை இருப்பதாகச் சொல்லிக்கொள்ளுவதும், அதே சமயத்தில் டாக்டர்களிடத்தில் ஓடுவதும் ஒன்றுக்கொன்று பொருத்தமான காரியங்கள் அல்ல.

சமய தத்துவங்களைக் கற்றறிந்த நண்பர் ஒருவர், சிறிது காலத்துக்கு முன் ராமநாமத்தைப்பற்றிய என் குறிப்புக்களைப் படித்துவிட்டு, ராமநாமமானது சரீரத்தையே மாற்றி யமைக்கக் கூடிய ரசவாதம் என்று எழுதியிருந்தார். ஜீவதாதுவைப் பாது காத்து வைப்பது பணத்தைச் சேர்த்து வைப்பதற்கு உவமை யாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், ஜீவதாதுவை, நிரந்தர மாக அதிகப்பட்டுக்கொண்டே வரும் ஆத்மசக்தியின் ஓட்ட மாக மாற்றி, இறுதியாக வீழ்ச்சி என்பதையே இல்லாமல் செய்யும் சக்தி ராமநாமத்துக்குத்தான் உண்டு.

ரத்தம் இல்லாமல் சரீரம் உயிர்வாழ முடியாது. அதேபோல, ஆத்மாவுக்கு இணையற்றதும் பரிசுத்தமானதுமான நம்பிக்கைப் பலம் தேவை. இந்தப் பலமானது மனிதனின் சகல ஜட உறுப்புக்களின் பலவீனத்தையும் போக்கிப் புதுப்பித்துவிடும். அதனால்தான் ராமநாமம் உள்ளத்தில் பிரதிஷ்டை செய்யப் பட்டால் அது மனிதனின் புனர்ஜன்மத்தைக் குறிப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. இந்த விதி சிறுவருக்கும், முதியோருக்கும் ஆடவருக்கும், பெண்டிருக்கும் ஒரேமாதிரி பொருந்தும்.

மேலைநாடுகளிலும் இந்த நம்பிக்கையைக் காணலாம். அதன் ஓர் அம்சத்தைக் கிறிஸ்தவ மார்க்கத்தில் காண முடிகிறது. ஆனால், இந்தியர்கள் அனாதிகாலம்தொட்டே பாரம் பரியமாகப் பெற்றுவரும் ஒரு நம்பிக்கைக்கு வெளியிடத்து ஆதரவு எதுவும் தேவையில்லை.

ஹரித்துவாரம், 14—6—1947   —'ஹரிஜன்' - 29—6—1947

21

இயற்கையின் நியதிகள்

கேள்வி : தங்கள் உபதேசத்தின்படி நான் ராமநாம ஜெபம் செய்துவருகிறேன். அதனுல் குணம் அடைந்தும் வருகிறேன். அதேசமயத்தில், க்ஷயரோகத்துக்கு வைத்திய சிகிச்சையும் செய்யப்பட்டு வருகிறது என்பதையும் நான் சொல்லியாக வேண்டும். சுருக்கமாகச் சாப்பிடுவதும், நல்ல உணவைச் சாப்பிடுவதும் மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும், நீண்ட நாள் உயிர்வாழ்வதற்கும் உதவிபுரிவதாகக் கூறியிருக்கிறீர்கள். கடந்த இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாக நான் சுருக்கமாகச் சாப்பிடும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்து வந்திருக்கிறேன். அப்படியிருக்க, எனக்கு ஏன் க்ஷயரோகம் வரவேண்டும்? இந்தத் துரதிர்ஷ்டத்துக்கு இந்த ஜென்மத்திலோ, முன் ஜென்மத்திலோ செய்த ஏதேனும் பாவச்செயலைத்தான் நான் காரணமாகச் சொல்லவேண்டும் என்று தாங்கள் கூறுவீர்களா ?

மனிதன் 125 ஆண்டுகள் வரையிலும் வாழலாம் என்று கூறுகிறீர்கள். அப்படியானுல், தங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்த மகாதேவபாயைக் கடவுள் ஏன் அபகரித்துச் செல்லவேண்டும்? அவர் நிதானமாகச் சாப்பிடும் விதியைக் கடைப்பிடித்தார். போதிய சத்துக்களோடு கூடிய உணவையே உண்டார்; தங்களைத் தமது தெய்வமாகக் கருதிப் பணிவிடை செய்தார். அவருக்கு ஏன் ரத்தக்கொதிப்பு வந்தது? கடவுளின் அவதாரமாகவே மதிக்கப்படும் ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸருக்கு க்ஷயரோகத்தைப் போலவே பிராணபாயமான புற்று நோய் ஏன் வந்தது ? அதை எதிர்த்துப் போரிட ஏன் அவரால் முடியாமல் போய்விட்டது ?

பதில் : ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளும் விதிகளை, எனக்குத் தெரிந்த அளவில் நான் விளக்கி வருகிறேன். நிதானமானதும் போதிய சத்துக்களோடு கூடியதுமான உணவு எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாக அமையாமல் இருக்கலாம். ஒரு தனி நபர், தக்கமுறையில் படித்துத் தெரிந்துகொண்டும், கவனமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தும், தமக்கு ஏற்ற உணவைத் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். அதற்காகத் தனி நபர் தவறுகளே செய்ய முடியாது என்ருே, அவருடைய அல்லது அவளுடைய விஷய ஞானம் பூரணமானது என்ருே அர்த்தமல்ல. அதனுல்தான் வாழ்க்கையை ஒரு பரிசோதனைக்கூடம் என்று சொல்லியிருக்கிருர்கள். மற்றவர்களுடைய அனுபவத்திலிருந்து பாடம் கற்றுக்கொண்டு ஒருவன் முன்னேறிச் செல்லவேண்டும்; அதில் அவன் வெற்றி பெருவிட்டால், மற்றவர்களை அல்லது தன்னையே கூடக் குற்றம் சொல்லக்கூடாது. விதியில் குற்றம் காண்பதற்குத் தயாராகக் காத்துக்கொண்டிருப்பது கூடாது. ஆனுல், கவனமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்த பிறகு, குறிப்பிட்ட ஒரு விதி தவருனது என்ற

முடிவுக்கு ஒருவன் வந்தால், அவன் சரியான விதியை வெளிப் படையாகக் கூறக்கூடியவனுக இருக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய சொந்த விஷயத்தைப் பொறுத்தமட்டிலும், உங்கள் நோய்க்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கக் கூடும். ஐந்து சக்திகளேயும்* நீங்கள் சரியான முறையில் உங்கள் விஷயத் தில் பயன்படுத்தி யிருக்கிறீர்களா என்பதை யாரால் சொல்ல முடியும்? நான் அறிந்துள்ள பிரகாரம், இயற்கையின் நியதிகளே நான் நம்பும் வரையில், நீங்கள் ஏதோ ஓர் இடத்தில் அறியாமல் தவறு செய்திருக்க வேண்டும் என்றே கூறுவேன். விதிகள் தவ ருனவை என்று சொல்லுவதைவிட, மகாதேவும், ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸருங்கூட எப்படியோ தவறு செய்திருக்கவேண்டும் என்று எண்ணுவதுதான் சரியானதாகும். இந்த விதிகள் என்னு டைய சிருஷ்டியல்ல. அவை இயற்கையின் நியதிகள் என்று அனு பவசாலிகள் உணர்ந்திருக்கிருர்கள். அவற்றை நான் நம்புகிறேன். என் நம்பிக்கைக்கு ஏற்ப வாழ்கிறேன். என்ன இருந்தாலும், மனி தன் பூரணத்துவம் அடையாத ஓர் உயிர்ப்பிராணிதான். முழு உண் மையையும் அவனுல் எப்படி அறியக்கூடும்? இயற்கையின் நியதி களே மேல்நாட்டு வைத்திய முறை டாக்டர்கள் நம்பவில்லே என்ப தற்காகவோ, அவர்கள் நம்பினுலும் வேருேர் அர்த்தத்தில்தான் நம்புகிருர்கள் என்பதற்காகவோ, என் நம்பிக்கை மாறிவிடாது. நான் மேலேகூறியிருப்பது, மகாதேவ், ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர் ஆகியவர்களின் பெருமையை எந்த வகையிலும் குறைக்கவில்லே; குறைப்பதாகக் கருதவும் கூடாது.

பஞ்சகனி, 25—7—1946 —'ஹரிஜன்' – 4—8—1946

22

ஒரு கஷ்டமான விஷயம்

ஆசிரம ஊழியர் ஒருவருக்கு மூளேக்கோளாறு ஏற்பட்டு, அவர் முரட்டுச் செயல்களில் இறங்கிவிடவே, அவரைச் சிறையில் அடைக்கும்படி ஆகிவிட்டது. அதைப்பற்றிக் காந்திஜி கூறிய தாவது: "அவர் ஒரு சிறந்த ஊழியர். சென்ற ஆண்டு அவர் குணம் அடைந்த பிறகு தோட்டத்தைப் பராமரித்து வந்தார்; ஆஸ் பத்திரிக் கணக்குகளேயும் எழுதி வந்தார்; அவர் மிகவும் பாடு பட்டு உழைத்தார்; தமது வேலேயில் சந்தோஷமும் அடைந்தார். அதன்பின் அவருக்கு மலேரியா கண்டது. ஊசி போட்டால் சீக்கிரம் குணம் காணலாம் என்று அவருக்குக் கொயினு ஊசி போடப்பட்டது. ஊசி மருந்து, தம்முடைய சிரசைத் தாக்கி விட்டதாகவும், தம்முடைய மூளேக்கோளாறுக்கு அதுதான் காரணம் என்றும் அவர் சொல்லுகிருர். இன்று காலேயில் என் அறையில் உட்கார்ந்து நான் வேலே செய்துகொண் டிருந்தபோது,

* மண், நீர், ஆகாயம், நெருப்பு, காற்று என்பவை.

அவர் வெளியே இங்கும் அங்கும் அலைந்துகொண்டும், கூச்சல் போட்டுக்கொண்டும், கைஜாடைகள் காட்டிக்கொண்டும் இருப்பதைப் பார்த்தேன். நான் அவர் பக்கம் சென்று அவரோடு நடந்தேன். அவர் அமைதி யடைந்துவிட்டார். ஆனால் நான் அவரை விட்டு வந்த மாத்திரத்தில், திரும்பவும் அவர் கட்டு மீறி விட்டார். முரட்டுத்தனமாகக்கூட அவர் நடக்கிறார். யார் பேச்சையும் கேட்பதில்லை. அதனால் அவரைச் சிறைக்கு அனுப்ப வேண்டிய தாகிவிட்டது.

"எங்களைச் சேர்ந்த ஊழியர்களில் ஒருவர் சிறைக்கு அனுப்பப்பட நேர்ந்ததை நினைக்கும்போது எனக்கு இயல்பாகவே வேதனையாக இருக்கிறது. 'சர்வரோக நிவாரணியாக நீங்கள் கூறி வந்த ராமநாமம் என்ன ஆயிற்று?' என்று என்னைக் கேட்கலாம். இந்த தோல்வியின் முன்னிலையிலும் என் நம்பிக்கை அப்படியே அசையாமல்தான் இருக்கிறது என்பதை மீண்டும் கூறுகிறேன். ராமநாமத்துக்கு ஒருபோதும் தோல்வியில்லை. தோல்வி என்றால் நம்மிடத்தில் ஏதோ குறை இருக்கிறது என்றுதான் அர்த்தம். தோல்வியின் காரணத்தை நம்முள்ளேயே நாம் தேடிக் கண்டறிய வேண்டும்."

சேவா கிராமம் —'ஹரிஜன்' - 1—9—1946

பிரார்த்தனைக் கூட்டச் சொற்பொழிவுகளிலிருந்து

23

ராமநாமம் – அதன் விதிகளும் ஒழுங்கு முறையும்

ஒருவன் உடல்நலம் இல்லாமல் இருக்கும்போது அவனுக்கு ராமநாமம் உதவிபுரிய முடியும். ஆனால், ராமநாமத்துக்கு அதன் விதிகளும் ஒழுங்கு முறையும் இருக்கின்றன. பெருந்தீனி தின்று விட்டு, "ராமா, ராமா!" என்று சொல்லி, பிறகு வயிற்றுவலி வந்து விட்டால் காந்தியைக் குற்றஞ்சொல்லக் கூடாது. ராமநாமத்துக்கென்று சிறந்த உபயோகங்கள் உண்டு. ராமநாமத்தைச் சொல்லி விட்டுக் கொள்ளையடிப்பதில் ஈடுபட்டால், அவன் முக்தியை அடைந்துவிடலாம் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. தன்னைத் தூய்மைப்படுத்திக்கொள்ளுவதற்காக, தகுந்த ஒழுங்கு முறையை அனுஷ்டிக்கத் தயாராக இருப்பவர்களுக்குத்தான் ராமநாமம்.

பம்பாய், 15—3—1946

24

பலன் தரும் மருந்து

உருளி காஞ்சனில் பிரார்த்தனைக்கூட்டத்தில் காந்திஜி பேசியபோது, சரீரநோய்களுக்கும், மனநோய்களுக்கும் ராம்துன் (ராமநாம பஜனை) மிகவும் சக்தி வாய்ந்த மருந்து என்றும், மருந்தினால் நோயைக் குணப்படுத்திவிட முடியும் என்று எந்த டாக்டரும் அல்லது வைத்தியரும் உறுதிகூற முடியாது என்றும் சொன்னார். அவர் மேலும் கூறியதாவது: "ஆனால், கடவுளை நோக்கி நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்தால் அவர் நிச்சயமாக உங்களுடைய நோய்களையும், கவலைகளையும் தீர்த்துவிடுவார். பிரார்த்தனை பலனளிக்க வேண்டுமெனில், முழு மனத்துடன் ராமபஜனையில் பங்கெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் அமைதியையும் சந்தோஷத்தையும் அடைய முடியும்.

"நிறைவேற்ற வேண்டிய வேறு நிபந்தனைகளும் உண்டு; ஒருவன் சரியான உணவைச் சாப்பிடவேண்டும்; போதுமான அளவு தூங்கவேண்டும்; கோபத்துக்கு இடம் கொடுக்கவே கூடாது. எல்லாவற்றையும்விட, இயற்கையோடு இசைந்து வாழ வேண்டும்; இயற்கை விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்."

புனா, 22—3—1946

25

விடா முயற்சி தேவை

பிரார்த்தனைக்குப் பிறகு காந்திஜி சொற்பொழிவாற்றும் போது, சகல முயற்சிகளையும் செய்துங்கூடத் தங்கள் உள்ளத்திலிருந்து ராமநாமம் வந்ததாகக் கூற முடியவில்லை என்று நேர்மையான சில ஆடவரும் பெண்டிரும் தம்மிடம் கூறியிருப்பதாகத் தெரிவித்தார். அவர்களுக்கு அவர் பதில் அளிக்கும்போது, அவர்கள் தொடர்ந்து முயற்சி செய்யவேண்டும் என்றும் எல்லையற்ற பொறுமை வேண்டும் என்றும் சொன்னார். ஒரு பையன், டாக்டர் ஆவதற்குக் குறைந்தபட்சம் 16 வருஷங்கள் கஷ்டப்பட்டுப் படிக்கவேண்டியிருக்கிறது. அப்படியிருக்கும் போது, ராமநாமத்தை உள்ளத்தில் பிரதிஷ்டை செய்ய எவ்வளவு அதிகமான காலம் தேவை! என்றார்.

—புது டில்லி, 27—4—1946

26

அகத்தூய்மையும், புறத்தூய்மையும்

ராமநாம ஜெபம் செய்து அகத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொண்ட ஒரு மனிதன், புறத்தில் ஆபாசம் இருப்பதைச் சகிக்க மாட்டான். கோடிக்கணக்கான மக்கள் முழுமனத்துடன் ராம நாம ஜெபத்தை மேற்கொண்டால், அப்புறம் சமூகத்துக்கு ஒரு ரோகமாக இருக்கும் கலகங்கள் இரா; நோயும் இராது; வையகத் திலேயே பரலோக சாம்ராஜ்யம் தோன்றிவிடும்.

—புது டில்லி, 21—4—1946

27

ராமநாமத்தைத் தப்புவழியில் பயன்படுத்துதல்

பிரார்த்தனைக்குப் பிறகு காந்திஜி நிகழ்த்திய பிரசங்கத்தில் ராமநாமத்தையே பிரதானமாகப் பயன்படுத்தி இயற்கை வைத் தியமோ, ஆன்ம, மன, உடல் நோய்களுக்கு வைத்தியமோ செய்து கொள்ளும் விஷயம்பற்றி மீண்டும் விளக்கினர். சிலர், ராம நாமத்தைத் தமது இதயத்துக்குப் பக்கத்தில் தரித்துக்கொள்ளு வதற்காகத் தாம் அணியும் உடைகளில் அந்த நாமத்தை மூட நம்பிக்கையோடு எழுதி வைத்துக்கொள்ளுவதைப் பற்றிக் குறிப் பிட்டு ஒருவர் காந்திஜிக்குக் கடிதம் எழுதியிருந்தார். வேறு சிலர், ராமநாமம் தங்களுக்குள் புகுந்துவிட்டதென்று சொல்லிக் கொள்ளுவதற்காக ராமநாமத்தை ஒரு துண்டுக் காகிதத்தில் பொடி எழுத்தில் லட்சக் கணக்கான தடவைகள் எழுதி, அந்தக் காகிதத்தைச் சிறுசிறு துண்டுகளாகக் கத்தரித்து விழுங்கிவிட்டார்களாம்! ''என்னை நானே ஏமாற்றிக்கொண்டு, மூடநம்பிக்கைகள் மிகுந்த இந்த நாட்டில் ஏற்கனவே உள்ள ஆயிரக்கணக்கான மூடநம்பிக்கைகளோடு மேலும் ஒன்றைச் சேர்ப்பதன் மூலம் மற்றவர்களையும் நான் ஏமாற்ற முயல்வதாக நினைப்பவர்களும் இருக்கிருர்கள். இப்படிப்பட்ட புகார்களுக் கெல்லாம் என்னிடம் பதில் கிடையாது. மற்றவர்களால் உண்மை தப்புவழியில் பயன்படுத்தப்பட்டாலும், அதன் பெயரால் மோசடி செய்யப்பட்டாலும், அதனுல் என்ன ஆய்விடும் என்று எனக்கே தான் நான் கூறிக்கொண்டேன். எனது உண்மையில் எனக்கு நிச்சயமான நம்பிக்கை இருக்கும் வரையிலும், மற்றவர்கள் தவருகப் புரிந்துகொள்ளுவார்கள் என்ருே, தவருன வழியில் பயன்படுத்திவிடுவார்கள் என்ருே பயந்து நான் அதை எடுத் துக் கூருமல் இருக்க முடியாது. இந்த உலகத்தில் யாரிடமும் சற்றும் கலப்பற்ற உண்மையே கிடையாது. அது கடவுளிடத்தில்

தான் உண்டு. நாம் அறிந்திருப்பதெல்லாம் ஒன்றைச் சார்ந்து நிற்கும் உண்மையைத்தான். அதனுல், நாம் கண்டறியக் கூடிய அளவில்தான் உண்மையை நாம் பின்பற்ற முடியும். இவ்வாறு சத்தியத்தைப் பின்பற்றிச் செல்லும்போது வழிதவறி அலைய வேண்டிய நிலையே ஏற்படாது.”

—புதுடில்லி, 24—5—1946

28

ராமநாமத்தை ஜெபிப்பது எப்படி ?

எந்த எந்த நிலைகளில் மட்டும் ராமநாமம் பலன்தரும் மருந்தாக இருக்க முடியும் என்பதை இன்றைச் சொற்பொழிவில் காந்திஜி விளக்கினுர்: “முதலாவதாக, அது உள்ளத்திலிருந்து வர வேண்டும். இதற்கு என்ன அர்த்தம்? மக்கள் தம் சரீரக்கோளாறுகளுக்குப் பரிகாரம் தேடி, உலகத்தின் கடைக்கோடி வரைக்கும் செல்லத் தயங்குவதில்லை. அவற்றைவிட முக்கியமானவை மனக்கோளாறுகளும் ஆத்மிகக்கோளாறுகளுமே. மனிதனின் பூத உடம்பு அழியக்கூடிய ஒன்றுதான். அது நிரந்தரமாக நீடித்து இருக்க முடியாது. அதன் இயற்கையே அப்படி. அப்படி இருந்தும் மனிதர்கள் சரீரத்தையே பிரமாதப்படுத்திக் கொண்டு, உள்ளே இருக்கும் அழியாத ஆத்மாவை அசட்டை செய்துவிடுகிறுர்கள். ராமநாமத்தை நம்புகிறவன் சரீரத்தைப் பெரிதாக நினைக்கமாட்டான். ஆனுல், அதைக் கடவுளுக்குப் பணி புரிவதற்கான ஒரு சாதனமாகவே கருதுவான். அதை அந்தக் காரியத்துக்குத் தகுதியான ஒரு கருவியாக்குவதற்கு ராமநாமம் தலை சிறந்த சாதனமாக உதவுகிறது.

“ராமநாமத்தை மனப்பீடத்தில் ஏற்றுவதற்கு எல்லையற்ற பொறுமை தேவை. அதற்கு யுகக்கணக்கில் காலம் பிடிக்கலாம். இருந்தாலும், அது செய்யத்தகுந்த ஒரு முயற்சியே. அப்படியாஞலும், வெற்றி கிட்டுவது கடவுள் அருளையே பொறுத்திருக்கிறது.

“உண்மை, நேர்மை, தூய்மை ஆகிய உயர்குணங்களை உள்ளும் புறமும் வளர்த்திருந்தாலொழிய ராமநாமம் உள்ளத்திலிருந்து வரமுடியாது. ஒவ்வொரு நாளும் மாலைப் பிரார்த்தனையில், நிலைத்த புத்தி படைத்த மனிதனை வருணிக்கும் சுலோகங்களைத் திரும்பத் திரும்ப நாம் ஓதுகிறோம். நாம் ஒவ்வொருவரும் புலன்களைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடக்கி, சேவைக்காக உயிர் வாழ்வதற்கென்றே சாப்பிட்டு, இன்பம் அனுபவித்து வந்தால் நிலைத்த புத்தி படைத்த மனிதனுக — ஸ்திதப் பிரக்ஞனுக — ஆகிவிடலாம். ஒருவனுல், தன் சிந்தனைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லையென்ருல், குகைபோன்ற அறையில் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடிக்கொண்டு தூங்குவதையும், கெட்ட காற்றைச் சுவாசிப்

பதையும், அழுக்குத் தண்ணீரைக் குடிப்பதையும் ஒரு பொருட்டாகக் கருதவில்லை என்ருல், அவன் ராமநாமத்தை ஜெபிப்பது வீண்வேலைதான்!

"அதற்காக—தன்னிடம் அவசியமான தூய்மை இல்லை என்பதை முன்னிட்டு—ஒருவன் ராமநாம ஜெபத்தைக் கைவிட்டுவிட வேண்டும் என்பது அர்த்தமல்ல. ஏனென்ருல், ராமநாம ஜெபம் தூய்மை அடைவதற்கான ஒரு சாதனமும் ஆகும். உள்ளத்திலிருந்து ராமநாமத்தை ஜெபிப்பவனுக்கு ஒழுங்குமுறையோடு வாழ்வதும், புலன்களை அடக்குவதும் சுலபமாக இருக்கும். ஆரோக்கிய, சுகாதார விதிகளைக் கடைப்பிடிப்பது அவனது இரண்டாவது இயற்கையாக ஆகிவிடும். சமதரையில் ஓடும் ஆற்றைப்போல அவன் வாழ்க்கை நடத்துவான். யாருக்கும் அவன் தீங்கு செய்ய நினைக்கமாட்டான். பிறருடைய துன்பத்தைத் தீர்ப்பதற்காக, தான் கஷ்டப்படுவது என்பது அவனுடைய ஜீவிதத்தின் ஒரு பகுதியாக ஆகிவிடும். அது அவனுக்குச் சொற்களால் விவரிக்க முடியாத, அழியாத இன்பத்தை அளிக்கும். அதனுல், கண்விழித்திருக்கும் நேரமெல்லாம் விடாமுயற்சியுடன் இடையருது ராமநாமத்தை ஜெபித்துக்கொண்டே இருங்கள். முடிவில், அது நீங்கள் தூங்கும்போதும் உங்களுடன் இருக்கும். அதன்பின் கடவுள் அருளால் உங்கள் உடம்பும், உள்ளமும், ஆத்மாவும் பூரண ஆரோக்கியம் பெற்றுத் திகழும்."

—புது டில்லி, 25—5—1946

29

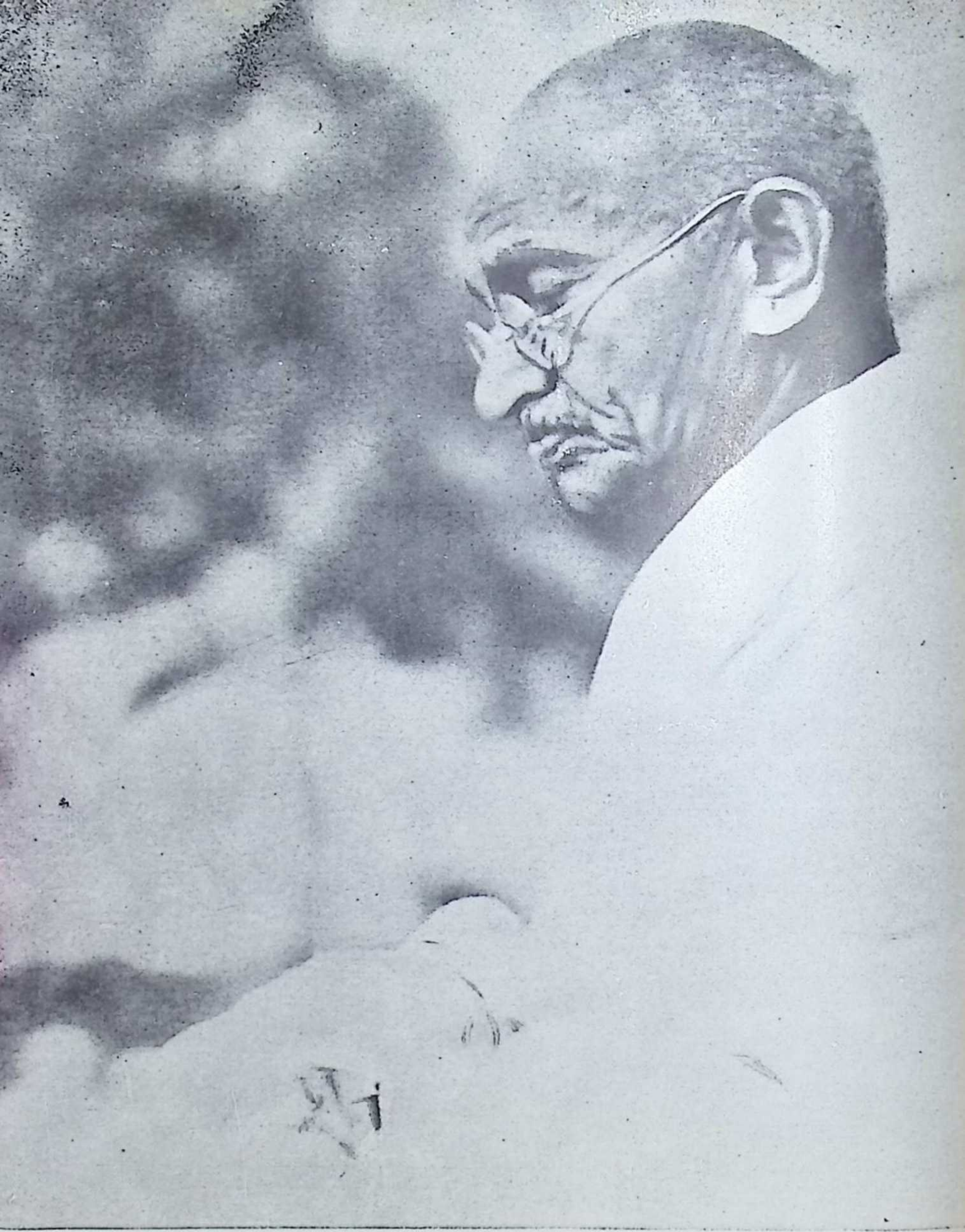
மௌன சிந்தனையின் ஆற்றல்

இன்று பிரார்த்தனைக்குப் பின் காந்திஜி பேசும்போது கூறியதாவது: என்னோடு சேர்ந்து ராமநாமபஜனை செய்வதற்கு, அல்லது பஜனை செய்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுவதற்கு நீங்கள் தினந்தோறும் பிரார்த்தனைக் கூட்டத்துக்கு வருகிறீர்கள். ஆனுலும், ராமநாமத்தை வாய்மொழியால் போதிக்க முடியாது. பேசும் வார்த்தையைவிட மௌனமான சிந்தனைக்கே அதிகப் பலம் இருப்பதாக நான் கருதுகிறேன். ஒரே ஒரு நல்ல சிந்தனை உலகத்தையே ஆட்கொண்டுவிடும். அது ஒருபோதும் வீணுகிவிடாது. சிந்தனையைச் சொல்லாலோ, செயலாலோ விவரிக்கப் புகும்போது, அதற்கு வரம்பு கட்டப்பட்டு விடுகிறது. இந்த உலகத்தில் எந்த மனிதனுலும் ஒரு சிந்தனையைச் சொல்லின் மூலமாகவோ, செயலின் மூலமாகவோ பூரணமாக வெளியிட்டுவிட முடியாது.

அதற்காக ஒருவன் நிரந்தரமாக மௌனத்தில் ஆழ்ந்துவிட வேண்டும் என்று கருதிவிடக் கூடாது. கொள்கையளவில் அது சாத்தியமே. ஆனல், மௌன சிந்தனையைப் பலன் கொடுக்



காந்திஜி தலையில் மண் பற்றுப் போட்டுக்கொண்டு தனுஷ் தக்ளியில்
நூல் நூற்கிறார் (சேவாகிராமம், 1940)



சர்வரோக நிவாரணியாகிய ராமநாமத்தைக் காந்திஜி உள்ளத்தினுள் ஜெபிக்கும் காட்சி

கும்படி செய்யக்கூடிய நிபந்தனையை நிறைவேற்றுவது மிகவும் கடினம். நானும் எனது சிந்தனைக்குப் போதிய ஆற்றலைத் தேடிக்கொண்டு விட்டதாகவோ, எனது சிந்தனையைக் கட்டுப் படுத்திவிட்டதாகவோ சொல்லிக்கொள்ள முடியாது. பயனற்ற, பொருத்தமற்ற சிந்தனைகளை என் உள்ளத்தில் புகவிடாமல் அடியோடு தடுத்துவிட என்னால் முடியவில்லை. அந்த நிலையை அடைவதற்கு எல்லையில்லாத பொறுமையும் தவமும் தேவை.

ராமநாமத்தின் ஆற்றலுக்கு எல்லையே கிடையாது என்று நேற்று நான் சொன்னது, வார்த்தைக்கு வார்த்தை உண்மை. அது அலங்கார வாசகம் அல்ல. ஆனால், அதை அனுபவத்தில் காணவேண்டுமென்றால், முழுக்க முழுக்கத் தூய்மை நிறைந் திருக்கும் உள்ளத்திலிருந்து அது வரவேண்டும். நானும் அந்த நிலையை அடைவதற்குத்தான் பாடுபடுகிறேன். அதை நான் உள்ளத்தில் உருவாக்கிப் பார்த்திருக்கிறேன் என்றாலும், அனுப வத்தில் பூரணமாக அடைந்துவிடவில்லை. அந்த நிலையை அடைந்துவிட்டால், ராமநாமத்தை ஜெபிப்பதுகூட அனாவசிய மாகிவிடும்.*

நான் இங்கே இல்லாதபோது நீங்கள் தனித்தனியாக உங்கள் வீடுகளிலும், எல்லோரும் ஓரிடத்தில் கூடியும் ராம நாமத்தைத் தொடர்ந்து ஜெபித்து வருவீர்கள் என்று நம்பு கிறேன். கூட்டுப்பிரார்த்தனை செய்வதன் ரகசியம், ஒரு வரின் மௌன சக்தி மற்றொருவரை ஆட்கொண்டு எல்லோரும் தங்கள் லட்சியத்தை அடைவதற்கு அது உதவியாக இருக்கும் என்பதுதான்.

—புது டில்லி, - 26—5—1946

30

ராமநாமத்தைப் போன்ற மந்திரம் வேறு இல்லை

இன்று பிரார்த்தனைக்கூட்டத்தில் காந்திஜி பேசும்போது ராமநாமத்தின் மகிமைகளைப்பற்றிக் கூறியதாவது: "ராமநாமம் ஒரு சிலருக்கு மட்டும் உரியதல்ல. அது அனைவருக்கும் சொந்தம். இந்த நாமத்தைத் தன்னுள் கிரகித்துக் கொண்டவன், தனக்கு

---

* "ராமநாமத்தை ஜெபிப்பதுகூட ஒரு தடங்கலாக ஆகிவிடக்கூடிய காலம் வரும் என்றே நான் எதிர்நோக்குகிறேன். ராமனை, வாக்குக்கு அப்பாற்பட்டவனாக நான் உணரும்போது, அவனுடைய நாமத்தை ஜெபிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது."

—"எங் இந்தியா"–14—8—1924

வற்ருத பொக்கிஷத்தைத் தேடிக்கொண்டவ ஞகிருன். அதி லிருந்து நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக எடுக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக அது பெருகிக்கொண்டே வரும். அது முடி வற்றது. உபநிடதம் கூறுவதுபோல, முடிவற்றதிலிருந்து முடிவற்றதை எடுத்தாலும், முடிவற்றது அப்படியே எஞ்சி இருக்கும். சகல நோய்களுக்கும் அது நிச்சயமான மருந்து.

‘‘ஆனல் ஒரு நிபந்தனை என்னவென்ருல், அது உள்ளத்தி லிருந்து வரவேண்டும். உங்களிடம் கெட்ட எண்ணங்கள் குடி கொண்டிருந்தாலும், உங்களைக் காமமோ, பேராசையோ வாட்டி வதைத்தாலும், அவற்றை ஒழிப்பதற்கு ராமநாமத்தைப் போன்ற மந்திரம் வேறு இல்லை.’’ இதை ஒரு உதாரணத்தால் காந்திஜி விளக்கினர்: ‘‘நேர்மையற்ற சுலபமான வழியில் ஏராளமான செல்வத்தைச் சம்பாதித்துவிட வேண்டும் என்று உங்களுக்குச் சபலம் ஏற்பட்டிருப்பதாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். உங்க ளுக்கு ராமநாமத்தினிடம் நம்பிக்கை இருந்தால், நீங்கள் உங்க ளுக்குள்ளேயே பின்வருமாறு சொல்லிக்கொள்ளுவீர்கள்: ‘நான் ஏன் என் மனைவி மக்களுக்குப் பெருஞ் செல்வத்தைத் தேடி வைக்கவேண்டும்? அவர்கள் அதை வீணுக விரயம் செய்துவிடக் கூடும். அதற்குப் பதிலாக உயர்ந்த நடத்தை, உயர்ந்த கல்வி, நல்ல பயிற்சி என்ற உருவில் ஒரு பிதுரார்ஜிதத்தை ஏன் விட்டுச் செல்லக்கூடாது? அவை இருந்தால் அவர்கள் உடல் உழைப் போடு நேர்மையான தொழில் செய்து தங்கள் ஜீவனத்துக்கு வேண்டியதைச் சம்பாதித்துக்கொள்ள முடியும் அல்லவா?’ இடையருது ராம நாமத்தை ஜெபித்து வந்தால், அது உங்கள் பிரமையைப் போக்கிவிடும்; மாயப்பற்றைக் களைந்துவிடும்; எல்லாக் கட்டுக்களினின்றும் அலைச்சல்களினின்றும் ஒருவனை விடுவிக்கும், ராமநாமம் என்ற விலைமதிப்பற்ற பொக்கிஷத்தை உங்கள் அன்புக்கு உரியவர்களுக்கு விட்டுச் செல்லாமல், லட்சக் கணக்கில் செல்வம் திரட்டி வைக்க நினைத்தது எவ்வளவு பெரிய முட்டாள்தனம் என்பதையும் நீங்கள் வெகு தெளிவாக உணரு வீர்கள். இந்த ஞானேதயத்தினல் பெருமகிழ்ச்சி அடைந்த ஒருவன் தன் மனைவி மக்களிடம், ‘உங்களுக்கு நான் பொக்கிஷத் தைத் தேடிக் கொண்டு வரவில்லை. அதற்கென்றுதான் போனேன். ஆனல், அதைவிட மிகப் பெரிய, அளவிட்டுக் கூற முடியாத பெருஞ்செல்வம் ஒன்றைக் கொண்டு வந்திருக்கிறேன்’ என்று கூறுவான். அவர்கள் அதை நம்பாமல், ‘அது எங்கே இருக் கிறது? எங்களுக்குக் காட்டுங்கள், பார்ப்போம்’ என்பார்கள்; அவன் பின்வருமாறு பதில் கூறுவான்: ‘அது ராமநாம மாகும். அது, எல்லாப் பொக்கிஷங்களையும் விடப் பெரிய செல்வம். ஏனென்ருல், செல்வ வேட்கை முழுவதையும் அது தணித்து விடுகிறது. அது என் உள்ளத்தில் கோயில் கொண்டிருக் கிறது.’ ’’

—முஸௌரி, 2—6—1946

31

பிரார்த்தனைகளின் சாரம்

மாலைப் பிரார்த்தனை முடிந்ததும் காந்திஜி கூட்டத்தினரை நோக்கிக் கூறியதாவது: காலையிலும் மாலையிலும் ஒழுங்காக உங்கள் வீடுகளில் நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்து வருவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கிறேன். உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத பட்சத்தில், சமஸ்கிருத சுலோகங்களைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியம் எதுவும் இல்லை. ராமபஜனையே போதும். கடவுளை உள்ளங்களில் பிரதிஷ்டை செய்வதே எல்லாப் பிரார்த்தனைகளுடைய சாரமும் ஆகும். இதைச் செய்வதில் நீங்கள் வெற்றி பெற்றுவிட்டால், உங்களுக்கும் சமூகத்துக்கும் உலகத்துக்கும் எல்லாம் நன்மையாகவே முடியும்.

—முஸூரி, 8—6—1946

32

வெறும் வெளிவேஷம்

ராமநாமத்தை ஜெபித்துக்கொண்டு, நடைமுறையில் ராவணனுடைய வழியைப் பின்பற்றுவது பயனற்றது மட்டுமன்றி மோசமானதும் ஆகும். அது வெறும் வெளிவேஷம். ஒருவன் தன்னை ஏமாற்றிக்கொள்ளலாம்; உலகத்தையும் ஏமாற்றலாம்; ஆனால் சர்வவல்லமையுள்ள கடவுளை ஏமாற்றவே முடியாது.

—புது டில்லி, 18—6—1946

33

ராமநாம அமிர்தம்

பிரார்த்தனையில் பாடப்பட்ட மீராபாயின் பாடலைப்பற்றிக் காந்திஜி பேசும்போது கூறியதாவது: கடவுளின் திருநாம அமிர்தத்தை ஆழப் பருகுமாறு பக்தன் தன் ஆத்மாவைக் கேட்டுக்கொள்ளுவதாகப் பாட்டில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. சாதாரணமாக நாம் உண்பதும் பருகுவதும் தெவிட்டிவிடும். அதில் அளவு கடந்துவிட்டால் வயிற்றுக்கோளாறு ஏற்படும். ஆனால் கடவுளின் நாமாமிர்தத்தைப் பருகுவதற்கு ஓர் அளவு கிடையாது. அதை எவ்வளவுக்கு அதிகமாகப் பருகுகிறோமோ அவ்வளவுக்கு அதன் மீது தாகம் அதிகமாகிறது. ஆனால், அந்த அமிர்தம் உள்ளத்தின் அடித்தளம் வரையில் பாயவேண்டும். அவ்வாறு பாய்ந்தால், எல்லாப் பிரமைகளும், பந்தபாசங்களும், காமமும், பொறாமையும் நம்மைவிட்டு நீங்கிவிடும். விடாமுயற்சியும் பொறுமையுந்தான் வேண்டும். இப்படிப்பட்ட முயற்சி வெற்றிபெற்றே தீரும்.

34

நம்பிக்கை செய்யும் அற்புதங்கள்

பிரார்த்தனை செய்யும் மனிதனுக்கு ஏமாற்றம் என்பதே இல்லை. ஏனென்றால், காலம் என்பது ஆண்டவன் கரங்களில் இருக்கிறது என்பதையும், திட்டமிடுவதில் அவனே மகாநிபுணன் என்பதையும், அவனே ஒவ்வொன்றையும் உகந்த காலத்தில் செய்பவன் என்பதையும் இவன் அறிவான். அதனால், பிரார்த்தனை செய்வோன், எப்போதும் நம்பிக்கையோடும் பொறுமையோடும் காத்திருக்கிறான்.

கஜேந்திரனும் முதலையும் என்ற கதையில், ஆற்றில் தாகத்துக்குத் தண்ணீர் குடிக்கப்போன யானையை எதிர்பாராத விதமாக முதலை கவ்வி உள்ளே இழுக்கிறது. யானை தப்பித்துக் கொள்ளுவதற்கு அதிகமாக முயற்சி செய்யச் செய்ய, அது தண்ணீருக்குள் மேலும் மேலும் ஆழ்ந்துகொண் டிருக்கிறது. சரீர பலத்தை யெல்லாம் பிரயோகித்துப் பார்த்தாகிவிட்டது. ஒன்றும் பலிக்கவில்லை. இந்தக் கட்டம் வந்ததும், அது தெய்வத் திருவருளினிடம் பரிபூரணமாக அடைக்கலம் புகுந்து, ஆண்டவனின் உதவியைக் கோரிப் பிரார்த்திருக்கிறது. துவாரகை மன்னன் கண நேரத்தில் அங்கே வந்து யானையைக் காப்பாற்றுகிறான்.

கடவுள் தன் பக்தர்களைச் சோதனைக் காலத்தில் கைவிடுவதில்லை என்பதையே இந்தக் கதை எடுத்துக் கூறுகிறது. ஒரு நிபந்தனை என்னவென்றால், கடவுளிடம் முழு நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். நம்முடைய கடமையைச் செய்து முடித்தபின், கடவுள் எதைக் கொடுத்தாலும் - சந்தோஷமானாலும் சரி, துக்கமானாலும் சரி, நல்ல அதிர்ஷ்டமானாலும் சரி, துரதிர்ஷ்டமானாலும் சரி- அதை மனம் உவந்து ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இருக்க வேண்டும். அதுதான் நம்பிக்கைக்கு அடையாளம். அப்படிப் பட்டவன் ஜனக மன்னரைப்போல் இருப்பான். தலைநகரம் தீப்பிடித்து எரிவதாக ஜனகரிடம் சொன்னபோது, 'அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட நான் யார்?' என்றுதான் அவர் சொன்னார்.

சுக துக்கங்களை ஒன்றாகப் பாவிக்கும் அவருடைய சம நோக்கின் ரகசியம் என்னவென்றால், அவர் எப்போதும் விழிப்போடு இருந்து தமது கடமையைத் தவறாமல் செய்துவந்தது தான்.

அதனால் பிரார்த்தனை செய்யும் பக்தனைக் கருணைக் கடலான ஆண்டவன் ஆபத்துக்களிலிருந்து காப்பாற்றுகிறான். ஆபத்து நேர்ந்துவிட்டால் பக்தன் அதற்காகத் தனது விதியை நோக மாட்டான்; ஆண்டவனையும் குற்றம் சொல்லமாட்டான். ஆனால், சலனமற்ற உள்ளத்துடன் ஆண்டவனுடைய சித்தத் துக்குத் தலைவணங்கி ஆபத்துக்களைத் தாங்கிக்கொள்ளுவான்.

--புது டில்லி, 20—6—1946

35

ராமநாமத்தின் பொருள்

இன்று மாலையில் பிரார்த்தனைக் கூட்டத்தில் காந்திஜி, ராமநாமத்தின் பொருளை விளக்கும்போது கூறியதாவது : "கடவுள் ஓர் ஆள் அல்ல. அவர் எங்கும் நிறைந்த, எல்லாம் வல்ல பரமாத்மா. அவரைத் தன் உள்ளத்தில் பிரதிஷ்டை செய்த ஒருவன் அல்லது ஒருத்தி மின்சாரத்தைப் போலக் கண்கூடாகத் தெரிவதும், ஆனால் அதையும்விட நுட்பமானதுமான அதியற்புதமான சக்தியை அல்லது வீரியத்தை அடைவது நிச்சயம்."

"மூடநம்பிக்கையில் ஒரு வகையையா நான் பிரசாரம் செய்து கொண்டிருக்கிறேன்?" என்று காந்திஜி தம்மைத் தாமே கேட்டுக்கொண்டு, "இல்லை" என்று பதிலளித்தார். "ராமநாமத்தை வெறுமனே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுவதில் சூட்சும மான சிறப்பியல்பு எதுவும் இல்லை. ராமநாமம் செப்பிடுவித்தையைப் போன்றதல்ல. அதன் முழு மகிமையையும் உணர்ந்து அதை ஜெபிக்க வேண்டும். அது முடிவற்ற ஆராய்ச்சியின் பயனாக உருவாக்கிய கணித சூத்திரம் போன்றது. வெறும் வாய்ப்பாடு போல ராமநாமத்தை ஜெபிப்பதால் பலன் பெற முடியாது. ஜெபத்தோடு இணைந்துள்ள நிபந்தனைகளைப் புரிந்துகொண்டு, அவற்றை நிறைவேற்றியாக வேண்டும். கடவுளின் நாமத்தை ஜெபிப்பதற்கு, தெய்விக வாழ்க்கை வாழ வேண்டும்."

—பூனா, 2—7—1946

36

அகத்தூய்மையும் புறத்தூய்மையும்

இன்று பிரார்த்தனைக்கூட்டத்தில் காந்திஜி பல விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசியபோது, ஹரிஜனங்கள் வசிக்கும் பகுதியைச் சுற்றியுள்ள ஆபாச நிலையைப் பற்றியும் குறிப்பிட்டார். அந்தப் பகுதியில்தான் காந்திஜியும் தங்கியிருந்தார். சுகாதாரத்துக்குப் பொறுப்பாளிகளாக இருக்கும் நகரசபையும், பொது மராமத்து இலாகாவும் ஏன் இந்த ஆபாசத்தைச் சகித்துக்கொண்டிருக்கின்றன என்று ஆச்சரியப்பட்டார். அந்த இடத்தை ஆரோக்கியமாகவும், சுத்தமாகவும் வைத்திருக்கும்படி அவர்களைத் தூண்டவில்லையென்றால், தாம் அங்கே சென்று தங்கியிருப்பதால் என்ன பிரயோஜனம் என்று கேட்டார். காந்திஜி மேலும் கூறியதாவது :

இதற்கும் பிரார்த்தனைக்கும் என்ன சம்பந்தம்? புறத்தூய்மைக்கான விதிகளைக் கடைப்பிடிக்காத ஒரு மனிதன், அகத்தூய்மை பெறப் பிரார்த்தனை செய்ய முடியாது. பொழுதுபோக்

காக வேடிக்கை பார்க்க வருவதைப்போல் பிரார்த்தனைக் கூட்டங்களுக்கு நீங்கள் வந்தால், அப்படி வருவதன்மூலம் ஒரு பாவத்தையே செய்தவர்கள் ஆகிறீர்கள். பிரார்த்தனையில் கலந்துகொள்ளுவதற்காக வரும் பட்சத்தில், நீங்கள் உள்ளும் புறமும் தூய்மையாக இருப்பதற்கே பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். சொல் வேறு, செயல் வேறாக இருந்தால் அது ஏமாற்று வேலையாகும். யாராலும் கடவுளை ஏமாற்ற முடியாது. ஏனென்றால், அவர் எங்கும் நிறைந்து எல்லாவற்றையும் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்.

இந்த இடத்தில் ஒரே குப்பையும் ஆபாசமுமாக இருக்கிறது. கக்கூசுகள் ஆபாசமாக இருக்கின்றன என்றும், அதனால் அவற்றைத் தம்மால் உபயோகிக்க முடியவில்லை என்றும் டாக்டர் தின்ஷா மேத்தா என்னிடம் சொன்னார். ஈக்களும், ஒரேயடியாக மொய்த்துக்கொண்டிருப்பதால் நான் ஏதேனும் தொற்று நோய்க்கு உள்ளாகிச் செத்துப் போய்விடக்கூடும் என்று அவர் கவலைப்படுகிறார். நான் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படவில்லை. என்னோடு இருக்கும் இரண்டு டாக்டர்கள் என்னைக் கவனித்துக்கொண்டு வந்தாலும், நான் கடவுளைத் தவிர வேறு யார் பலத்தையும் நம்பிக்கொண்டிருக்கவில்லை. என் ஆரோக்கியத்தை எல்லாம் வல்ல கடவுள் கவனித்துக் கொள்ளுவார். ஆனால் என் சகபாடிகளுக்குக் கடவுளிடம் இந்த நம்பிக்கை இல்லை.

—பம்பாய், 6—7—1946

37

ராஜமருந்து

காந்திஜிக்குத் தொடர்ந்து இருமல் இருந்து வந்ததால், அதைக் குறித்துக் கவலை தெரிவித்து அவருக்கு நண்பர்களிடமிருந்து பல கடிதங்களும் செய்திகளும் வந்திருந்தன. இதைக் காந்திஜி தமது பிரார்த்தனைக் கூட்டச் சொற்பொழிவில் குறிப்பிட்டார். அவரது சொற்பொழிவு ஒலிபரப்பப்பட்டது. அப்போது இருமல் சப்தம் கேட்டுக்கொண்டே இருந்தது. பெரும்பாலும் மாலை நேரத்திலும், திறந்த வெளியில் இருக்கும் போதுந் தான் அவருக்கு இருமல் அடிக்கடி தொல்லை கொடுத்து வந்தது. கடந்த நான்கு நாட்களாகத் தொல்லை சிறிது குறைந்திருந்தது. சீக்கிரத்தில் இருமல் பரிபூரணமாகக் குணமாகிவிடும் என்று அவர் நம்பினார். இருமல் தொடர்ந்து இருந்து வந்ததற்குக் காரணம், அவர் வைத்திய சிகிச்சை எதுவும் செய்துகொள்ள மறுத்ததுதான். "ஆரம்பத்திலேயே காந்திஜிக்குப் பெனிஸிலின் காடுத்திருந்தால் மூன்று நாட்களில் சரியாய் போயிருக்கும். ல்லையென்றால், அவர் இருமலிலிருந்துவிடுபட மூன்று வாரங்கள்

ஆகும்” என்று டாக்டர் சுசீலா சொன்னார். பெனிஸிலினுடைய சக்தியைப் பற்றிக் காந்திஜி சந்தேகப்படவில்லை. ஆனால், எல்லா நோய்களுக்கும் ராமநாமம் ராஜமருந்து என்றும், ஆகவே வேறு பரிகாரங்கள் தேவை இல்லை என்றும் அவர் நம்பினார்.

காந்திஜி கூறியதாவது: என்னைச் சுற்றி எல்லாப் பக்கங் களிலும் தீக்கொழுந்துகளாக இருக்கின்றன. அதனால், கடவுளி டத்தில் உறுதியான நம்பிக்கை வைக்க வேண்டியது மேலும் அவசியமாகிறது. நெருப்பை அணைக்கும் சக்தியை மக்களுக்குக் கடவுளால்தான் கொடுக்க முடியும். என்னிடம் அவர் வேலைவாங்க விரும்பினால், என்னை அவர் உயிரோடு வைத்திருப்பார்; இல்லை யென்றால், என்னைக்கொண்டு போய்விடுவார்.

மனிதன் ராமநாமம் ஒன்றையே பற்றவேண்டும் என்று கவிஞர் நல்லுரை கூறியுள்ள பஜனைப் பாடலை இப்போது நாம் கேட்டோம். கடவுள்தான் மனிதனுக்குப் புகலிடம். அதனால், இன்றைய நெருக்கடியான நிலையில், நான் என்னுடைய சகல பாரத்தையும் கடவுள்மேல் போட்டுவிட விரும்புகிறேன்; சரீர நோய்க்காக வைத்திய உதவியை நான் ஏற்றுக்கொள்ளப் போவதில்லை.

—புது டில்லி, 18—10—1947

38

வாழ்க்கையின் ஊன்றுகோல்

பிரம்மச்சரியம் என்பதற்கு, எங்கும் வழக்கில் இருந்துவரும் பொருள், சிந்தனையிலும் சொல்லிலும் செயலிலும் மிருக உணர்ச்சி யைக் கட்டுப்படுத்துவது என்பதாகும். சுவை உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்பதும் அதே அளவில் வற்புறுத்திக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்து வது அதிகக் கஷ்டமாகி, அநேகமாகச் சாத்தியமில்லாததாகி விட்டது.

சுவை உணர்ச்சியை அடக்கி ஆளாதவன், மிருக உணர்ச்சி யையும் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்பதே என் அனுபவம். சுவையை வெற்றிகொள்ளுவது இலேசான காரியம் அல்ல. ஆனால் மிருக உணர்ச்சியை வெல்வது சுவையை வெல்வதுடன் இணைந்திருக்கிறது. சுவையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குள்ள பல வழிகளில், முழுக்கவோ அல்லது முடிந்தமட்டுமோ, மசாலைச் சாமான்கள் உபயோகிப்பதை நிறுத்துவதும் ஒன்றாகும். இன்னும் அதிகப் பலன் தரும் மற்றொருவழி, நாம் உடம்பைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்காகத்தான் சாப்பிடுகிறோமே ஒழிய, சுவைக்காக அல்ல என்ற கருத்தை எப்போதும் வளர்த்து வருவதே. சுவா சிக்கும் போது நாம் காற்றை உட்கொள்ளுவது சுவைக்காக

அல்ல, உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்காகவே. தாகத்தைத் தணிக்க நாம் தண்ணீர் குடிப்பதைப் போல, பசியைத் தீர்க்கவே உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். துரதிர்ஷ்டவசமாகக் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே நாம் இதற்கு நேர்மாறான பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளும்படியாகப் பெற்றோர்கள் செய்துவிடுகிறார்கள். உடலை வளர்ப்பதற்காக இல்லாமல், தவறான பாசத்தின் காரணமாக நமக்கு எல்லா வகையான சுவையான பண்டங்களையும் கொடுத்து நம்மைக் கெடுத்துவிடுகிறார்கள். வீட்டிலுள்ள இந்தச் சாதகமற்ற சூழ்நிலையை எதிர்த்துப் போராட வேண்டியிருக்கிறது.

ஆனால், மிருக உணர்ச்சியை வெற்றிகொள்ளுவதற்கு நமக்கு மிகமிகச் சக்திவாய்ந்த துணையாக இருப்பது ராமநாமம் அல்லது அதைப் போன்ற ஒரு மந்திரமாகும். துவாதச மந்திரமும்* இதே போல உதவிபுரியும். ஒருவர், தமக்குப் பிடித்தமான எந்த மந்திரத்தையும் ஜெபிக்கலாம். நான் ராமநாமத்தைக் குறிப்பிட்டதற்குக் காரணம், குழந்தைப் பிராயத்திலிருந்தே எனக்கு அது பழக்கமாகி இருப்பதும், என்னுடைய போராட்டங்களில் எனக்கு அது எப்போதும் ஆதரவாக இருந்து வந்திருப்பதுமே. எந்த மந்திரத்தை ஜெபித்தாலும் அதில் பரிபூரணமாக ஆழ்ந்துவிட வேண்டும். ஜெபத்தின் போது வேறு எண்ணங்கள் வந்து தொந்தரவு செய்தாலும் அதை லட்சியம் செய்யக்கூடாது. நம்பிக்கையோடு தொடர்ந்து ஜெபம் செய்துகொண்டிருப்பவன் முடிவில் வெற்றிபெறுவான் என்பதில் எனக்கு நம்பிக்கை உண்டு. மந்திரம் ஒருவனுடைய வாழ்க்கையின் ஊன்றுகோல் ஆகிவிடுகிறது. அது ஒவ்வொரு சோதனைக் கட்டத்திலிருந்தும் அவனைக் கடத்திவிடுகிறது.† இப்படிப்பட்ட தெய்விகமான மந்திரங்களி

---

* ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய.

† பிரம்மச்சரியத்தை அடைவதற்கான மார்க்கங்களைக் கூறி ஒரு பிரம்மச்சாரிக்குக் காந்திஜி பின்வருமாறு எழுதி யிருந்தார் :

பிரார்த்தனைதான் கடைசியான விஷயம்; ஆனால், கடைப்பட்ட விஷயம் அல்ல. தினந்தோறும் ஒழுங்காக முழு மனத்துடன் ராமநாமத்தை ஜெபித்துக் கடவுள் அருளை வேண்ட வேண்டும்.

—'யங் இந்தியா'–19–4–1926

கஷ்டத்தோடு போராடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு ஜீவனுக்குக் காந்திஜி எழுதியதாவது:

"ராமனுடைய உதவியால் நம்முள் இருக்கும் மிருக உணர்ச்சிகளாகிய பத்துத் தலை ராவணனை நாம் வெற்றி கொள்ள வேண்டும். ராமனிடத்தில் நமக்கு நம்பிக்கை இருந்து அவனிடம் அருள் கோரிச் சரணடைந்துவிட்டால், நாம் வெற்றி பெறுவது நிச்சயம். எல்லாவற்றையும்விட, நீங்கள் தன்னம்பிக்கையை இழந்துவிடாதீர்கள். சுவை உணர்ச்சியைத் திருப்தி செய்வதை நிறுத்திவிடுங்கள்."

—'யங் இந்தியா'–20–12–1928

"உங்களுடைய உணர்ச்சிகள் உங்களை வெற்றி கொண்டுவிடும்போல் பயமுறுத்தினால், முழந்தாளிட்டுக் கடவுளின் அருளைக் கோரிக் கதறுங்கள். எனக்கு ராமநாமம் தவறாமல் உதவி செய்கிறது. வெளி உதவியாக இருக்கும் பொருட்டு, இடுப்பு ஸ்நானம் செய்யுங்கள்" — "புலனடக்கமா? புலன் நுகர்ச்சியா?" என்ற நூலின் இரண்டாம் பதிப்பு (1928) முன்னுரையிலிருந்து.

னிடம் லோகாயத லாபத்தை எதிர்பார்க்கக் கூடாது. மனத் தூய்மையைப் பாதுகாப்பதுதான் இந்த மந்திரங்களின் சுபா வமான சக்தி. இப்படிப்பட்ட மந்திரங்களை மனப்பாடமாகக் கிளி ஒப்பிக்கிறது. ஆனால், நாம் மந்திரங்களின் சக்தியில் முழு நம்பிக்கை வைத்து, அவை நம்முடைய விரும்பத்தகாத எண் ணங்களை ஒழிப்பதற்கு உதவிசெய்ய முடியும் என்ற முழு நம்பிக்கையோடு அவற்றைப் பொருள் தெரிந்து ஜெபிக்க வேண்டும்.

'நவஜீவன்' – 5—6—1924

39

ஒரே உதவி

ராமன், அல்லா, கடவுள் என்பன ஒரு பொருளைக் குறிக்கும் வார்த்தைகள் என்று நான் கருதுகிறேன். தங்கள் கஷ்ட காலத்தில் நான் வந்து பிரத்தியட்சமாவதாக அப்பாவி மக்கள் நம்பித் தங்களைத் தாங்களே ஏமாற்றிக்கொள்ளுகிறார்கள் என்ற விஷயத்தை நான் கண்டறிந்தேன். உடனே இந்த மூட நம்பிக் கையை ஒழிக்க விரும்பினேன். நான் யாருக்கும் பிரத்தியட்சமாக வில்லை என்பதை அறிவேன். என்றாவது ஒரு நாள் மரணமடை யக்கூடிய ஒரு பலஹீனமான மனிதனை அவர்கள் நம்பிக்கொண் டிருப்பது பிரமையே ஒழிய வேறல்ல. அதனால், நன்கு பரி சோதனை செய்து பார்த்ததும், தவறாமல் பலன் தருவதுமான சுலபமான வழி ஒன்றை அவர்களுக்குக் கூறினேன். அதா வது, பிரதிக்ஞைகள் நிறைவேறுவதற்குத் தினந்தோறும் காலையில் சூரியோதயத்துக்கு முன்பும், இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன்பும் கடவுளின் உதவியைக் கோரிப் பிரார்த் திக்க வேண்டும் என்று சொன்னேன். கோடிக்கணக்கான ஹிந்துக்கள் கடவுளை ராமன் என்ற பெயரால் அறிந்திருக்கிறார் கள். நான் குழந்தையாக இருந்தபோது, பயம் ஏற்படும் சமயங்களில் ராமநாமத்தைச் சொல்ல வேண்டும் என்று எனக்குக் கூறப்பட்டது. என் சகபாடிகளில் பலருக்கு உதவி வேண்டும் சமயங்களில் ராமநாமம் பெரிய ஆறுதலாக இருந்துவருவதை நான் அறிவேன். அதை ஜெபிக்கும்படியாக நான் ''தாராளர்'' களுக்கும்,* ''தீண்டாதவர்''களுக்கும் கூறினேன். திருஷ்டி மங்காமலும், அதிகப் படிப்பினால் நம்பிக்கை குறையாமலும் இருக்கும் வாசகர்களுக்கும் அதையே கூறுகிறேன். படிப்பு, நம்மை வாழ்க்கையின் பல கட்டங்களிலும் நடத்திச் செல்கிறது. ஆனால் அபாயமோ, சபலமோ ஏற்படும் சமயங்களில் அது அறவே உபயோகம் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. அப்போது நம்பிக்கை தான் காப்பாற்றுகிறது. ஒவ்வொரு சாத்தியமான வழியிலும் கடவுளுக்கு ஆசை காட்டுபவர்களுக்கும், ராமநாமம் தங்களைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று சதாகாலமும் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் அது பயன்படாது. கடவுளுக்குப்

---

*தாராளர் : குஜராத்தில் உள்ள ஒரு குற்ற பரம்பரைச் சாதியினர்.

பயந்து நடப்பவர்களுக்கும், தங்களைத் தாங்களே கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளுகிறவர்களுக்கும், அது சாத்தியப்படாமல் கஷ்டப்படுகிறவர்களுக்குந்தான் ராமநாமம்.

—'எங் இந்தியா' – 22—1—1925

40

ராமநாமமும் தேச சேவையும்

கேள்வி: தேச சேவையில் பங்கெடுத்துக்கொள்ளாமல் ராமநாமத்தை ஜெபிப்பதனாலேயே ஓர் ஆணோ, பெண்ணோ ஆன்ம தரிசனம் பெற்றுவிட முடியுமா? என் சகோதரிகளில் சிலர் தங்கள் குடும்ப வேலைகளைச் செய்வதையும், ஏழைகளி டத்து அவ்வப்போது இரக்கம் காட்டுவதையும் தவிர்த்து வேறு எதுவும் செய்யத் தேவையில்லை என்று சொல்லுகிறார்கள். அதனால்தான் நான் தங்களிடம் இந்தக் கேள்வியைக் கேட் கிறேன்.

பதில்: இந்த விஷயம் பெண்களை மட்டும் அல்ல, அநேக ஆண்களையுமே திகைக்கச் செய்திருக்கிறது; என்னையும் மிகுந்த சிக்கலுக்கு உள்ளாக்கியிருக்கிறது. பரிபூரணமாகச் செயலற் றிருக்க வேண்டும் என்றும், நமது முயற்சியால் எதுவும் நடந்து விடாது என்றும் போதிக்கும் ஒரு தத்துவம் இருக்கிறது! என்பதை நான் அறிவேன். அந்தப் போதனையை என்னால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. அதற்கு என் வழியில் நான் வியாக்கியானம் செய்துகொண்டு சொல்லளவில் ஒத்துப்போனால்தான் உண்டு. ஒருவனுடைய வளர்ச்சிக்கு முயற்சி அவசியம் என்பதே என் பணிவான அபிப்பிராயமாகும். அது பலனை எதிர்நோக்காத முயற்சியாக இருக்க வேண்டும். ராமநாமமோ அல்லது அதற்கு சமமான வேறொன்றோ அவசியம். ஆனால், அது ஜெபம் செய் வதற்காக அல்ல; தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளுவதற்கும், முயற் சிக்கு உதவியாக இருப்பதற்கும், நேரடியாக வழிகாட்டிச் செல் வதற்குந்தான். அதனால் ராமநாமம் ஒருபோதும் முயற்சிக்குப் பதிலாகக் கைக்கொள்ளக்கூடிய தல்ல. முயற்சியைப் பெரிதாக் கித் தக்க வழியைக் காட்டுவதற்காகவே ராமநாமம் இருக்கிறது. எல்லா முயற்சிகளுமே பயனற்றவை என்றால், குடும்பக் கவலைகள் எதற்கு? அவ்வப்போது ஏழைகளுக்கு உதவுவது எதற்கு? இந்த முயற்சியிலேயே தேச சேவையின் கருத்து அடங்கியிருக்கிறது. என்னைப் பொறுத்தமட்டிலும் தேச சேவை என்பது மனித வர்க் கத்துக்குச் செய்யும் சேவையே. பலனை எதிர்பார்க்காமல் குடும்பத்திற்குச் செய்யும் சேவையும் அதுவே. பலன் கருதாத குடும்ப சேவை, அவசியம், ஒருவனைத் தேச சேவையில் கொண்டு போய்விடும். ராமநாமம் ஒருவனுக்குப் பற்றற்ற நிலையையும் ஸ்திர மாக நிற்பதற்கான பலத்தையும் கொடுக்கிறது. நெருக்கடியான சமயத்தில் அது ஒருபோதும் தடுமாறித் தத்தளிக்க விடுவதில்லை. ஏழைகளுக்குச் சேவை செய்யாமல், ஏழைகளைத் தன்னைப்

போன்றவர்களாகக் கருதாமல் ஆன்ம தரிசனம் பெறுவது சாத்தியமில்லை என்றே நான் கருதுகிறேன்.

—'எங் இந்தியா' - 21—10—1926

41

ஆண்டவன் உதவியை நாடுங்கள்

இந்தியா முழுவதிலும் உள்ள மாணவர்கள் எழுதியிருக்கும் கடிதங்களிலிருந்து, அவர்கள் வண்டிவண்டியாகப் புத்தகங்களைப் படித்து மூளையில் திணித்துக்கொண்டதன் பலனாக எவ்வளவு தூரம் பாழாகியிருக்கிறார்கள் என்பதை அறிவேன். சிலருக்கு மூளைக்கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது; வேறு சிலர் பைத்தியக்காரர்கள் ஆகிவிட்டார்கள். சிலர் தவிர்க்கமுடியாதவாறு ஒழுக்கங்கெட்ட வாழ்க்கை நடத்திக்கொண்டிருக்கிறார்கள். தங்களால் தீமையை வெல்ல முடியவில்லை என்றும், அதனால்தான் எவ்வளவு முயன்றாலும் தங்களைத் திருத்த முடியாமல் இருக்கிறது என்றும் அவர்கள் சொல்லும்போது எனக்கு அவர்களிடம் பச்சாத்தாபம் உண்டாகிறது. "தீமையை வெல்வதும், எங்களைப் பீடித்துள்ள ஒழுக்கக்கேட்டைத் தவிர்ப்பதும் எப்படி என்று எங்களுக்குக் கூறுங்கள்'' என்று அவர்கள் பரிதாபகரமாகக் கேட்கிறார்கள். "ராமநாமத்தை ஜெபியுங்கள்; கடவுளின் முன் முழந்தாளிட்டு உதவியை நாடுங்கள்'' என்று நான் சொல்லும்போது அவர்கள் என்னிடம் வந்து, "கடவுள் எங்கே இருக்கிறார் என்று எங்களுக்குத் தெரியாது. பிரார்த்தனை என்றால் என்ன என்பதையும் அறியோம்'' என்று கூறுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட மோசமான நிலையை அவர்கள் அடைந்திருக்கிறார்கள்.

"திக்கற்றவர்களுக்குத் தெய்வமே துணை'' என்ற தமிழ்ப் பழமொழி எப்போதும் என் ஞாபகத்தில் இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. நீங்கள் கடவுளின் உதவியைக் கோரினால், உங்களுடைய உண்மையான முழு சொரூபத்துடனும் அவரிடம் செல்லுங்கள். யாதொரு ஒளிவு மறைவும் இல்லாமலும், 'என்னைப் போல் வழுக்கி விழுந்த ஒருவனுக்கு அவர் எப்படி உதவ முடியும்?' என்ற சந்தேகமோ பயமோ இல்லாமலும் அவரை அணுகுங்கள். தம்மை அணுகிய கோடிக்கணக்கானவர்களுக்கு அவர் உதவிபுரிந்திருக்கிறார். அவர் உங்களை மட்டும் கைவிட்டு விடுவாரா? அவர் எவ்வித விதிவிலக்கும் காட்டுவதில்லை. அதனால் உங்களுடைய பிரார்த்தனைகளெல்லாம் நிறைவேறுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். மிகமிக ஒழுக்கம் கெட்டவர்களின் பிரார்த்தனைக்குங்கூடச் செவிசாய்க்கப்படும்.* இதை என் சொந்த அனுபவத்

* "ஆனால் பிரார்த்தனை என்பது வெறும் சொற்பயிற்சியோ, செவிப்பயிற்சியோ அல்ல; பொருளற்ற சூத்திரத்தை ஜெபிக்கும் காரியமும் ஆகாது. ஆன்மாவைத் தூண்டத் தவறினால் ராமநாமத்தை எத்தனை தடவை ஜெபித்தும் பயனில்லை. பிரார்த்தனையில்

தைக்கொண்டு கூறுகிறேன். நான் சுத்தீகரிப்புக் கட்டத்தைத் தாண்டி வந்திருக்கிறேன். முதலில் பரலோக சாம்ராஜ்யத்தை வேண்டுங்கள். அப்புறம் உங்களுக்கு அனைத்தும் கிட்டிவிடும்.

—'எங் இந்தியா' - 4—8—1929

42
ஜெபத்தின் அழகு

"ஒன்றையே திரும்பத் திரும்ப ஜெபிப்பது எனக்குப் புளித்துப் போய்விடுகிறது. எனக்குப் பகுத்தறிவோடு கூடிய கணித மனப்பான்மை இருப்பதே அதற்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடும். ஆனாலும், திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுவதை என்னால் அனுபவிக்க முடியவில்லை. உதாரணமாக, 'தந்தையே, அவர்களை மன்னியும். அவர்கள் தாங்கள் செய்வது என்ன என்பதை அறியமாட்டார்கள்' என்ற வாசகத்தைத் திரும்பத் திரும்பப் பாடினால் பாக்கினுடைய* சங்கீதங்கூட எனக்கு ரஸிப்பதில்லை."

"ஆனால், கணிதத்திலும் திரும்பத் திரும்ப வரும் தசாம்சங்கள் உண்டே" என்று காந்திஜி புன்னகை செய்துகொண்டு கூறினார்.

"ஆனால், ஒவ்வொன்றும் நிச்சயமான ஒரு புதிய விவரத்தைக் குறித்துக்கொண்டு அல்லவா வருகிறது?" என்றார் கணித நிபுணர்.

அதற்குக் காந்திஜி கூறியதாவது: "அதேபோல், ஒவ்வொரு தடவை ஜெபிப்பதற்கும் ஒது புது அர்த்தம் உண்டு; ஒவ்வொரு ஜெபமும் உங்களை மேலும் மேலும் கடவுளின் அருகே கொண்டுசெல்கிறது. இது பிரத்தியட்ச உண்மை. நீங்கள்

இதயம் இல்லாமல் சொற்கள் இருப்பதைவிடச் சொற்கள் இல்லாமல் இதயம் மட்டும் இருப்பது மேல். இது பிரார்த்தனைப் பசிகொண்ட ஆன்மாவுக்கு உணவாக அமைய வேண்டும். பசித்தவன் மனத்துக்குப் பிடித்த உணவைச் சாப்பிடுவதுபோல, பசிகொண்ட ஆன்மாவும் மனம் தோய்ந்த பிரார்த்தனையைச் சுவைத்துத் திளைக்கும். என்னுடைய அனுபவத்திலிருந்தும் என் சகாக்களின் அனுபவத்திலிருந்தும் உங்களுக்கு ஒரு விஷயத்தைக் கூறுகிறேன். அதாவது, பிரார்த்தனையின் அற்புத சக்தியை அனுபவித்தவர்கள், பலநாட்கள் சேர்ந்தாற்போல் உணவில்லாமல் இருந்துவிடவும் கூடும். ஆனால் ஒரு நிமிஷங்கூட பிரார்த்தனை இல்லாமல் இருக்க முடியாது. ஏனென்றால் பிரார்த்தனை யில்லாமல் மனச் சாந்தி இல்லை."

—'எங் இந்தியா'-23—1—1930

* பாக் (1685--1750): ஜெர்மனியில் பிறந்த இந்த மாபெரும் சங்கீத சாகித்திய கர்த்தாவின் முழுப்பெயர் ஜோஹன் செபாஸ்தியன் பாக் என்பதாகும். ஐரோப்பாவின் நவீன சங்கீதத்துக்கு இவரே தந்தை என்று கூறுவார்கள். இடைவிடாத கடும் உழைப்பினால் இவருடைய கண்கள் பாதிக்கப்பட்டு, 1749-ஆம் ஆண்டில் அறவே பார்வையை இழந்து விட்டார். இவருடைய மூன்றாவது குமாரரான கார்ல் பிலிப் எமானுவல் பாக் என்பவரும் ஒரு தலை சிறந்த இசைப் புலவராக விளங்கினார்.

இங்கே ஒரு சித்தாந்தியோடு பேசிக்கொண்டிருக்கவில்லை. ஆனால், தான் சொல்லுவதைத் தன் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் அனுபவித்துக் கொண்டு வரும் ஒரு மனிதனோடு பேசிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்களுக்குத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன். இடையறாத ஜெபம் நிற்பதைவிட உயிர் நின்று விடுவது எனக்குச் சுலபமான விஷயம். ஜெபம் என்பது ஆன்மா வின் திட்டவட்டமான ஒரு தேவை.''

''அது எனக்குப் புரிகிறது. ஆனால், சராசரி மனிதனுக்கு அது பொருளற்ற ஒரு சூத்திரம் ஆகிவிடுகிறது.''

''அதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால், சிறந்த விஷயமும் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுவதற்குச் சாத்தியம் உண்டு. எந்த அளவிற்கும் வேஷம் போடுவதற்கு இடம் இருக் கிறது. ஆனால் வேஷம் போடுவதுகூட நல்லியல்புக்குப் புகழ் பாடுவதுதான். பதினாயிரம் பேர் வேஷம் போட்டாலும், ஜெபத் தினால் ஆறுதலைத் தேடிக்கொள்ளும் லட்சக்கணக்கான சாதாரண மக்கள் இருக்கிறார்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும். ஒரு கட்டடத்துக்குச் சாரம் எப்படியோ, அப்படி அது முக்கிய மாக இருக்கிறது.''

''ஆனால், அதே உவமையை இன்னும் கொஞ்சம் விரித்துச் சொல்கிறேன். கட்டடம் கட்டி முடிந்ததும் சாரத்தை அகற்றிவிட வேண்டும் என்பதை நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ளுகிறீர்களா?'' என்று பியரி ஸெரிஸோல் கேட்டார்.

''ஆம், இந்த உடம்பு அகலும்போது அதுவும் அகன்று விடும்.''

'' ஏன் ?''

இந்த விவாதத்தைக் கவனமாகக் கேட்டுக்கொண்டிருந்த வில்கின்ஸன், ''ஏனென்றால், நாம் நிரந்தரமாகக் கட்டடத்தைக் கட்டிக்கொண்டிருக்கிறோம்'' என்றார்.

''ஏனெனில், நாம் நிரந்தரமாகப் பூரணத்துவத்தை அடையப் பாடுபட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம். கடவுள் ஒருவர்தான் பரிபூரணர்; மனிதன் எப்போதுமே பூரணன் அல்ல'' என்றார் காந்திஜி.

—' ஹரிஜன் ' - 25—5—1935

43

யோகப் பயிற்சி

கிறிஸ்தவ நண்பர் ஒருவர், ''நீங்கள் ஏதேனும் யோகப் பயிற்சி செய்வது உண்டா?'' என்று கேட்டதற்குக் காந்திஜி பின்வருமாறு பதில் அளித்தார் :

''யோகப் பயிற்சிகள் எனக்கு அறவே தெரியாது. நான் செய்யும் பயிற்சி எனது குழந்தைப் பிராயத்தில் என் தாதியிடம் கற்றுக்கொண்ட பயிற்சிதான். நான் அப்போது பேய் பிசாசு களுக்குப் பயந்துகொண்டிருந்தேன். 'பேய் பிசாசுகள் என்பவையே இல்லை. ஆனாலும், உனக்குப் பயமாக இருந்தால், ராமநாமத்தை ஜெபி' என்று என் தாதி சொல்வாள். குழந்தைப் பருவத்தில் நான் கற்றுக்கொண்டது, என் மன ஆகாயத்தில் மிகப் பெரிதாக வளர்ந்துவிட்டது. நான் இருளால் சூழப்படும் சமயங்களில் அது சூரியனைக ஒளி கொடுத்து வருகிறது. ஒரு கிறிஸ்தவர், இயேசு நாமத்தை ஜெபிப்பதன் மூலமும், ஒரு முஸ்லிம், அல்லாவின் நாமத்தை ஜெபிப்பதாலும் அதே ஆறுதலைப் பெறலாம்.* இவை அனைத்துக்கும் பொருள் ஒன்றே. அதனால் இவை ஒரே மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் ஒரே மாதிரியான பலன்களை அளிக்கின்றன. ஆனால், ஜெபம் மட்டும் உதட்டளவில் செய்யக்கூடியதாக இருக்கக் கூடாது; அது, உங்கள் ஜீவனின் ஒரு பகுதியாகவே இருக்க வேண்டும்.''

—'ஹரிஜன்' – 5—12—1936

44

நிச்சயமானதோர் உதவி

ராமநாமம் நிச்சயமானதோர் உதவி என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. உள்ளத்திலிருந்து அதை ஜெபித்தால், அது தீய எண்ணங்களை யெல்லாம் விரட்டிவிடுகிறது; தீய எண்ணம் நீங்கி விட்டால், தீய செயல் நிகழ்வதற்கும் சாத்தியம் இல்லை. மனம் பலவீனமாக இருந்தால், புற உதவிகள் அனைத்தும் பயனற்றவையே. மனம் தூய்மையாக இருந்தாலோ, அவை தேவைக்கு அதிகமானவை. இவ்வாறு சொல்வதால், தூயமனம் படைத்த மனிதன் மனம்போனபடி எதையும் செய்யலாம் என்றோ, எதைச் செய்தாலும் பாதுகாப்புடனேயே இருக்க முடியும் என்றோ ஆகிவிடாது. மனத்தூய்மையுள்ள ஒருவன், தன்னைப் பொறுத்த மட்டிலும் மனம் போனபடி யெல்லாம் நடந்துகொள்ளலாம் என்று நினைக்கமாட்டான். அவனுடைய வாழ்க்கை முழுவதுமே அகத் தூய்மைக்குச் சரியான சான்றாக விளங்கும். மனிதனை ஆக்குவதும் அழிப்பதும் மனந்தான் என்று கீதை கூறுவது

---

* 'இஸ்லாத்தின் அல்லாவும், கிறிஸ்தவர்களின் கடவுளும், ஹிந்துக்களின் ஈஸ்வரனும் ஒருவரே. ஹிந்து மதத்தில் கடவுளுக்குப் பல பெயர்கள் இருப்பது போலவே, இஸ்லாத்திலும் கடவுளுக்குப் பல பெயர்கள் உண்டு. பெயர்கள் வேறுபட்ட தனித் தன்மைகளைக் குறிக்கவில்லை; பற்பல சிறப்பியல்புகளைத்தான் குறிக்கின்றன. கடவுள் எல்லாச் சிறப்பியல்புகளுக்கும் அப்பாற்பட்டவர், அவரை வருணித்துக் கூற முடியாது, அளந்து அறிய முடியாது. ஆனாலும், சிறு மனிதன் தனக்குரிய பணிவான வழியில் பிரம்மாண்டமான இறைவனுக்குப் பெருமைகளை ஏற்றி வருணிக்க முயல்கிறான்.'

—'ஹரிஜன்' – 12—8—1938

உண்மை. அதே கருத்தைத்தான் மில்டன்* வேறு விதமாகக் கூறுகிறார்: ''எல்லாம் உள்ளத்தின் செயல்தான். அது நரகத்தைச் சுவர்க்கம் ஆக்கும்; சுவர்க்கத்தை நரகம் ஆக்கும்.''

—'ஹரிஜன்' – 12—5—1946

45
ராமநாமத்தைப் பரிகசித்தல்

கேள்வி: காசியில் உள்ள ராமநாம பாங்கியும், ராமநாமம் அச்சிடப்பட்ட ஆடைகளை அணிவதும் ராமநாமத்தைப் பரிகசிப்பதும், கேவலப்படுத்துவதுங்கூட ஆகும் என்பது என் அபிப்பிராயம். இந்த நிலையில் சகல நோய்களுக்கும் ராமநாமத்தை ராஜ மருந்தாக ஏற்றுக்கொள்ளும்படி நீங்கள் ஜனங்களுக்குச் சொல்லுவது, மூடத்தனத்தையும் வெளி வேஷத்தையும் ஊக்குவிக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைக்கவில்லையா? உள்ளத்திலிருந்து ஜெபிக்கும் ராமநாமம் ராஜ மருந்து ஆகக்கூடும். ஆனால், சரியான முறையில் சமயக் கல்வி பெற்றிருந்தால்தான் அந்த நிலையை அடைய முடியும் என்று நான் அபிப்பிராயப்படுகிறேன்.

பதில்: நீங்கள் சொல்லுவது சரி. சுற்றிலும் மூடநம்பிக்கையும் வெளி வேஷமும் மிகுந்திருக்கின்றன. அதனால் நல்ல காரியம் செய்வதற்குக்கூட ஒருவனுக்குப் பயமாக இருக்கிறது. ஆனால், ஒருவன் பயத்துக்கு இடம் கொடுத்துவிட்டால், உண்மையைக்கூட உள்ளே அமுக்கிவிட வேண்டியதாக இருக்கிறது. சரி என்று கருதுவதைப் பயமில்லாமல் செய்ய வேண்டும். இதுதான் பொன்னான நியதி. வெளி வேஷமும், பொய்மையும் உலகத்தில் இருந்துகொண்டேதான் இருக்கும். அவை நாம் சரியான காரியத்தைச் செய்வதால் குறைந்தாலும் குறையுமே ஒழிய ஒரு போதும் அதிகரிக்காது. இதில் அபாயம் என்னவென்றால், நாம் பொய்மையால் சூழப்பட்டிருக்கும்போது, நாமே அதற்குள் அகப்பட்டுக்கொண்டு, நம்மையே ஏமாற்றிக்கொள்ள ஆரம்பிக்கக்கூடும். நமது சோம்பேறித்தனத்தினாலும் அறியாமையினாலும் தவறு செய்துவிடாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். எல்லாச் சமயங்களிலும் தொடர்ந்து விழிப்புடன் இருப்பது மிகவும் முக்கியம். உண்மையின் பக்தன் வேறுவிதமாக நடந்து கொள்ள முடியாது. விழிப்பும் கவனமும் இல்லாவிட்டால், ராமநாமத்தைப் போன்ற சர்வ சக்தி வாய்ந்த மருந்தும் பயனற்றுப் போய்விடும்; அது ஏற்கனவே இருந்துவரும் எண்ணற்ற மூடநம்பிக்கைகளோடு மேலும் ஒரு மூடநம்பிக்கையாகச் சேர்ந்து விடும்.

—'ஹரிஜன்' – 2—6—1946

---

* மில்டன் (1608—74) பிரபல ஆங்கில மகாகவி.

46

என் ராமன்

ராம பஜனையில் ஹிந்துக்கள் அல்லாதவர்களும் எப்படிப் பங்கெடுத்துக் கொள்ள முடியும் என்ற கேள்விக்குக் காந்திஜி அளித்த பதில் பின் வருமாறு :

“ராமனும் ராமநாம பஜனையும் ஹிந்துக்களுக்கு மட்டுமே என்றும், அதனால் முஸ்லிம்கள் அதில் எப்படிப் பங்கெடுத்துக் கொள்ள முடியும் என்றும் யாராவது ஆட்சேபிக்கும்போது நான் எனக்குள்ளேயே சிரித்துக்கொள்ளுகிறேன். முஸ்லிம்களுக்கும், ஹிந்துக்களுக்கும், பார்ஸிகளுக்கும், கிறிஸ்தவர்களுக்கும் தனித் தனிக் கடவுளரா இருக்கின்றனர்? இல்லை. சர்வ வல்லமையுள்ள சர்வ வியாபியான ஒரே ஒரு கடவுள்தான் உண்டு. அவருக்குப் பற்பல பெயர்கள் சூட்டப்பட்டிருக்கின்றன. நமக்கு அதிகப் பழக்கமான பெயரால் அவரை நினைத்துக்கொள்ளுகிறோம்.

“என் ராமன், நாம் பிரார்த்திக்கும் ராமன் சரித்திரத்தில் காணப்படுபவனும், தசரத குமாரனும், அயோத்தி மன்னனு மான ராமன் அல்ல. என் ராமன் சிரஞ்சீவி, பிறப்பில்லாதவன்; தன் நிகர் இல்லாதவன். அவனைத்தான் நான் வணங்குகிறேன்; அவன் உதவியைத்தான் நான் நாடுகிறேன். நீங்களும் அவ் வண்ணமே செய்ய வேண்டும்.* அவன் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரி சொந்தமானவன். அதனால் ஒரு முஸ்லிமோ, வேறு யாருமோ அவனுடைய நாமத்தை ஜெபிக்க ஏன் மறுக்க வேண்டும் என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால், கடவுளை ராமனாகத்தான் அவர் இனம் கண்டுகொள்ள வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. அவர் பஜனைக் கீதத்தின் ஒருமைப்பாட்டைக் குலைக்காமல், தமக்குள்ளேயே அல்லாவென்றோ குதா என்றோ சொல்லிக்கொள்ளலாம்.

—‘ஹரிஜன்’ – 28—4—1946

---

* ‘அவனிடத்தில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லை என்று நீங்கள் சொல்லலாம். அவனுடைய அருள் இல்லாமல் நீங்கள் ஒரு தடவைகூடச் சுவாசிக்க முடியாது என்பதை நீங்கள் அறியமாட்டீர்கள். அவனை ஈஸ்வரன் என்றோ, அல்லா என்றோ, கடவுள் என்றோ, அஹுர மஸ்தா என்றோ அழையுங்கள். மனிதர்கள் கணக்கில் அடங்காமல் இருப்பதுபோல், அவனுடைய பெயர்களும் கணக்கில் அடங்காமல் இருக்கின்றன. அவனுக்கு யாரும் நிகர் இல்லை. அவனே பெரியோன். அவனைவிடப் பெரியோன் இல்லை. அவன் காலம் கடந்தவன்; உருவம் இல்லாதவன்; மாசற்றவன்; அவனே என் ராமன். அவனே என் இறைவனும் எஜமானனும் ஆவான்.’

—‘ஹரிஜன்’ - 24—11—1946

47

ராமன் யார்?

கேள்வி: ராமனைப்பற்றி நீங்கள் பேசும்போது பிரபஞ்சத்துக்கெல்லாம் நாயகனாக இருப்பவனைத்தான் குறிப்பிடுவதாகவும், தசரத குமாரனாகிய ராமனைக் குறிப்பிடவில்லை என்றும் அடிக்கடி சொல்லியிருக்கிறீர்கள். ஆனால், உங்களுடைய பஜனைக் கீதத்தில் "சீதா-ராமா", "ராஜா ராமா" என்று வருகிறது; "சீதையின் கணவனான ராமனுக்கு வெற்றி" என்று கீதம் முடிகிறது. இந்த ராமன் தசரத மகாராஜனின் குமாரன் அல்ல என்றால் வேறு யார்?

பதில்: ராம பஜனையின்போது "ராஜா ராமா", "சீதா-ராமா" என்று திரும்பத் திரும்பப் பாடுவது வாஸ்தவமே. ஆனால், ராமனைவிடச் சக்தி வாய்ந்தது நாமமே. ஹிந்து தர்மம் என்பது விலை மதிப்பற்ற ரத்தினங்கள் நிறைந்த மகாசமுத்திரம் போன்றது. அதில் எவ்வளவு அதிகமாக மூழ்குகிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமான பொக்கிஷங்களைக் காண்கிறோம். ஹிந்து மதத்தில் கடவுளுக்குப் பல பெயர்கள் உண்டு. ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் ராமனையும் கிருஷ்ணனையும் சரித்திர புருஷர்களாகவே கருதுகிறார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. கடவுளே தசரத புத்திரனான ராமன் உருவில் மண்ணுலகில் அவதரித்ததாகவும், அவனைத் தொழுதால் முக்திபெறலாம் என்றும் அப்பட்டமாக நம்புகிறார்கள். கிருஷ்ணனைப்பற்றிய விஷயமும் அதுதான். இப்படிச் சரித்திரமும், கற்பனையும், உண்மையும் ஒன்றோடு ஒன்று பின்னிப் பிணைந்து கிடக்கின்றன. அவற்றைத் தனித்தனியே பிரிப்பது நடவாத காரியம். கடவுளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எல்லாப் பெயர்களையும், உருவங்களையும், உருவமற்றவனும் சர்வவியாபியுமான ராமனைக் குறிக்கும் சின்னங்களாகவே நான் ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிறேன். அதனால், சீதையின் கணவனாகவும், தசரதனின் புத்திரனாகவும் வருணிக்கப்படும் ராமன், எனக்குச் சர்வ சக்தி வாய்ந்த சாரமாகவே இருக்கிறான். அவனுடைய நாமத்தை உள்ளத்தில் பொறித்துக்கொண்டால், எல்லா மனத் துயரங்களையும், தார்மிகச் சிக்கல்களையும், சரீரக் கஷ்டங்களையும் அது போக்கிவிடுகிறது.

—'ஹரிஜன்' – 2—6—1946

48

தசரத குமாரனான ராமன்

ஓர் ஆரிய சமாஜி எழுதுகிறார்:

"சிரஞ்சீவி என்று தாங்கள் கருதும் ராமன் எப்படித் தசரத புத்திரனும் சீதா நாதனுமான ராமனாக இருக்க முடியும்? இந்தக் குழப்பத்துடனேயே நான்

அடிக்கடி தங்கள் பிரார்த்தனைக் கூட்டத்துக்கு வருகிறேன். அதனாலேயே, ராம பஜனையில் என்னால் கலந்துகொள்ள இயலவில்லை. இது என்னைக் கஷ்டப் படுத்துகிறது. ஏனென்றால், எல்லோரும் பஜனையில் கலந்து கொள்ளவேண்டும் என்று நீங்கள் சொல்லுவது சரி என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. எல்லோரும் பஜனையில் கலந்துகொள்ளத் தக்கவாறு ராம பஜனையை நீங்கள் அமைக்க முடியாதா?''

''எல்லோரும்'' என்று நான் சொல்லுவதன் பொருளை ஏற் கனவே விளக்கி யிருக்கிறேன். மனப்பூர்வமாக கலந்து கொண்டு, மெட்டோடு பாடும் அனைவரையும் இது குறிக்கிறது. மற்றவர்கள் மௌனமாக இருக்கவேண்டும். ஆனால், இது சின்ன விஷயம். முக்கியமான பிரச்னை என்னவென்றால், தசரத னின் குமாரனான ராமனை எப்படிச் சிரஞ்சீவியாகக் கொள்ளமுடி யும் என்பதே. இதே கேள்வியைத் துளசிதாசரும் கேட்டு, அவரே அதற்குப் பதில் சொல்லியும் இருக்கிறார். பதிலைக் காரண காரியங்களோடு விளக்குவது சாத்தியம் இல்லை. அதை அறிவுக் குத் திருப்தியளிக்கும்படி செய்யவும் முடியாது. அது இதயத் தோடு இதயம் பேசக்கூடிய ஒரு விஷயமாகும். முதலில் நான் ராமனைச் சீதையின் கணவனாகவே கருதித் தொழுதுவந்தேன். ஆனால், அவனைப்பற்றிய அறிவும் அனுபவமும் வளர்ந்ததும் என் ராமன் சிரஞ்சீவியாக, எங்கும் நிறைந்தவனாக ஆகிவிட்டான். இதனால், ராமன் சீதைக்குக் கணவன் என்ற நிலை போய்விட வில்லை. ஆனால், ராம தரிசனத்துடன் சீதாநாதன் என்பதன் பொருளும் விரிவடைந்துவிட்டது. உலகம் பரிணமித்து வளர் வதே இப்படித்தான். ராமனைத் தசரதனுடைய புத்திரனாக மட்டும் கருதுகிற ஒருவனுக்கு அவன் எங்கும் நிறைந்தவனாக இருக்கமுடியாது. ஆனால், ராமனைக் கடவுளாகக் கருதுபவனுக்கு, எங்கும் நிறைந்த ராமனின் தந்தையும் எங்கும் நிறைந்தவர் ஆகி விடுகிறார்—தந்தையும் மகனும் ஒன்றாக ஆகிவிடுகிறார்கள். இதெல் லாம் கற்பனையைப் பொறுத்த விஷயமே என்று சொல்லலாம். நான் கூறுவதெல்லாம், ''அவரவருக்கு அவரவர் நம்பிக்கைக்கு ஏற்றபடியே'' என்பதுதான். எல்லாச் சமயங்களும் மூலத்தில் ஒன்றாக இருந்தால், அவற்றில், நாம் ஒருமை காணவேண்டும். இன்று, அவை தனித்தனியானவை என்று கருதப்படுகிறது. அதனால்தான் நாம் ஒருவரை ஒருவர் கொல்லுகிறோம். மதத்தில் நமக்குச் சலிப்புத் தட்டும்போது, நாஸ்திகர்களாகவும் ஆகிவிடு கிறோம். அப்புறம் அற்பமான தன்னைத்தவிர வேறு எதுவுமே—கடவுளுங்கூட—இல்லை என்று ஆகிவிடுகிறது. ஆனால், நாம் உண்மையை உணரும்போது, அற்பமான ''தான்'' என்பது அழிந்து, கடவுளே சகலமும் என்று ஏற்படுகிறது. பிறகு, ராமன் தசரத குமாரனாகவும் இருக்கிறான்; அப்படி அல்லாமலும் இருக் கிறான். அவன் சீதாநாதனாகவும், பரத லட்சுமணர்களின் சகோ தரனாகவும் இருந்தாலும், அதே சமயத்தில் கடவுளாகவும், பிறப் பற்றவனாகவும், என்றும் அழியாத சிரஞ்சீவியாகவும் இருக்கிறான். ஆகவே, ராமனைத் தசரத புத்திரனாகக் கருதாத நிலையிலும்

கூட்டுப் பிரார்த்தனைக்கு வருகிறவர்கள் சகல மரியாதைகளுக்கும் உரியவர்கள் ஆவார்கள். ராமன் சம்பந்தமான இந்த விஷயம் பகுத்தறிவுக்கு அப்பாற்பட்டது. அதன் பெருமையைப் பற்றிய எனது நம்பிக்கையை வாசகருக்குத் தெரிவிக்கவே நான் முயன்றிருக்கிறேன்.

—'ஹரிஜன்' – 22—9—1946

49

கடவுள் யார்? எங்கே இருக்கிறார்?

கடவுள் ஓர் ஆள் அல்ல. அவ்வப்போது அவர் பூவுலகில் மனித உருவத்துடன் அவதரிக்கிறார் என்பதில் ஓரளவுக்குத்தான் உண்மை இருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட மனிதன் கடவுளுக்குப் பக்கத்தில் வாழ்கிறான் என்பதைத்தான் அந்த உண்மை எடுத்துக்காட்டுகிறது. கடவுள் எங்கும் நிறைந்தவராக இருப்பதால், ஒவ்வொரு மனிதனிடத்திலுமே அவர் குடிகொண்டிருக்கிறார். அதனால் எல்லோருமே கடவுளின் அவதாரங்கள்தான் என்று கூறிவிடலாம். ஆனால், இந்தக் கூற்று நமக்கு ஒரு வழியையும் காட்டாது. ராமனையும் கிருஷ்ணனையும் கடவுளின் அவதாரங்கள் என்று கூறுவதற்குக் காரணம், அவர்களுக்கு நாம் தெய்வத்தன்மை கொடுத்திருப்பதே. உண்மையில் அவர்கள் மனிதனின் கற்பனைசிருஷ்டிகளே. அவர்கள் உண்மையிலேயே வாழ்ந்தார்களா, இல்லையா என்பது, மனிதர்களின் உள்ளத்தில் பதிந்துள்ள அவர்களது சித்திரத்தைப் பாதிக்கவில்லை. சரித்திரத்தில் காணும் ராமனும் கிருஷ்ணனும் அடிக்கடி சில சிக்கல்களை உண்டுபண்ணுகிறார்கள். அவற்றை எல்லாவித வாதங்களினாலும் வெல்லவேண்டியதாக இருக்கிறது.

கடவுளே சக்தி என்பதுதான் உண்மை. அவரே வாழ்வின் சாரம். அவர் பரிசுத்தமான, களங்கமற்ற அறிவு, அவர் என்றென்றும் இருப்பவர். அப்படி இருந்தும், எங்கும் நிறைந்து விளங்குகிறவரிடம் நன்மையையோ புகலிடத்தையோ தேடிக்கொள்ள எல்லோராலும் முடியாமல் இருக்கிறது என்பது ஓர் ஆச்சரியமே.

மின்சாரம் ஆற்றல் மிக்க ஒரு சக்தி. அதனிடம் எல்லோரும் பலன் அடைய முடியாது. சில குறிப்பிட்ட நியதிகளை அனுஷ்டித்தே அதை உற்பத்திசெய்ய முடியும். அது உயிரற்ற சக்தி. அதன் நியதிகளைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள மனிதன் கஷ்டப்பட்டு உழைத்தால், அதைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

நாம் கடவுள் என்று அழைக்கும் உயிருள்ள சக்தியையும் நம்மால் கண்டுகொள்ளமுடியும். ஆனால், நம்முள் அவரைக் கண்டு கொள்ளுவதற்கு வழிகாட்டும் அவருடைய நியதியை நாம் அறிந்து

பின்பற்றினுல்தான் அது சாத்தியமாகும். கடவுளின் நியதியைக் கண்டறிய மிக மிக அதிகமாக உழைக்கவேண்டும் என்பதைச் சொல்லவேண்டிய தில்லே. அந்த நியதியை ஒரே வார்த்தையில் பிரம்மச்சரியம் என்று சொல்லிவிடலாம். பிரம்மச்சரியத்தைக் கைக்கொள்ளுவதற்கு நேரடியான மார்க்கம் ராமநாமமே. இதை நான் அனுபவத்திலிருந்து கூறமுடியும். துளசிதாசரைப் போன்ற பக்தர்களும் முனிவர்களும் நமக்கு இந்த ராஜபாட்டையைக் காண்பித்திருக்கிருர்கள். என்னுடைய சொந்த அனுபவத்துக்கு, மட்டுக்கு மீறி யாரும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டிய தில்லே. உருளி காஞ்சனில்தான் நான் ராமநாமத்தின் சக்தியைத் தெள்ளத் தெளிவாக அறியலானேன் என்று நான் சொல்லுவது சரியாகவே இருக்கக்கூடும். அங்கேதான் நம்முடைய சகல நோய்களுக்கும் ராமநாமமே நிச்சயமான மருந்து என்று நான் சொன்னேன். அதைப் பூரணமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் ஒருவன் மிகக் குறைந்த வெளி உதவியுடன் பிரமாதமான பலன் களை அடையமுடியும்.

இதே சிந்தனைப்போக்கில் நான் உறுதியான நம்பிக்கை யுடன் பின்வருமாறு கூறமுடியும்: ராமநாமத்தை நமது உள்ளத் தில் பிரதிஷ்டை செய்துகொண்டால், பிரம்மச்சரியத்துக்கு உத வும் சம்பிரதாயமான சாதனங்கள் அதன்முன் மங்கி மறைந்து விடுகின்றன. அப்புறம்-அப்புறமேதான்-அனைத்தையும் கடந்து நிற்கும் அதன் அழகையும் ஆற்றலையும் நாம் உணர முடிகிறது.

புது டில்லி, 14—6—1947 —'ஹரிஜன்' – 27—6—1947

50

ராஜ மருந்து

''மற்ற விஷயங்களோடு தாங்கள் கீழ்க்கண்டவற்றையும் கூறியிருக் கிறீர்கள் :

''ஒருவன் எந்த நோயினல் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தாலும் சரி, உள்ளத்திலிருந்து ராமநாமத்தை ஜெபித்தால் நோய் குணமாவது நிச்சயம்.''

—'ஹரிஜன்' – 3—3—1946

''உடம்பானது மண், நீர், ஆகாயம், சூரிய ஒளி, காற்று என்ற பஞ்ச பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவற்றினிடமே மனிதன் சிகிச்சை முறை களைக் கண்டறிந்து, அவற்றைக்கொண்டே திருப்தி அடையவேண்டும்.''

—'ஹரிஜன்' – 3—4—1946

''நம் சரீர நோய்களுக்கும் ராமநாம ஜெபமே ராஜமருந்து என்பதுதான் என் கட்சி.''

—'ஹரிஜன்' – 7—4—1946

''முதலில் இயற்கை வைத்திய முறையில்' தாங்கள் இந்தப் புதிய அம்சத்தைச் சேர்த்தபோது மனோதத்துவ சிகிச்சையையோ, நம்பிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்ட 'கிறிஸ்தவ விஞ்ஞான'த்தையோதான் வேறு வார்த்தைகளில் குறிப்பிடுகிறீர்களோ என்று நினைத்தேன். ஒவ்வொரு வைத்திய முறையிலும் அவற்றிற்கு இடம் உண்டு. மேலே நான் காட்டியுள்ள முதல் மேற்கோளை அந்த மாதிரியே வியாக்கியானம் செய்துகொண்டேன். இரண்டாவது மேற்கோளின் வாக்கியத்தைப் புரிந்துகொள்ளுவது கஷ்டமாக இருக்கிறது. பஞ்சபூதங்களை மட்டுமே மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டுமென்று தாங்கள் கூறுகிறீர்கள். எப்படியும், தாங்கள் குறிப்பிடும் பஞ்சபூதங்களைத் தவிர வேறு எதுவும் மருந்துகளில் கலந்திருக்க முடியாதுதானே?

''நீங்கள் நம்பிக்கையை வற்புறுத்திக் கூறுகிறீர்கள் என்றால், அதனோடு எனக்குத் தகராறு இல்லை. நோய் குணமாவதற்கு நம்பிக்கையைக் கொண்டும் நோயாளி ஒத்துழைக்க வேண்டியது அவசியமே, ஆனால், 'நம் சரீர நோய்களையும்' நம்பிக்கை மட்டுமே குணமாக்கிவிடும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுவதுதான் கஷ்டமாக இருக்கிறது. இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் என் சிறு பெண் குழந்தைக்கு இளம்பிள்ளை வாதம் வந்திருந்தது. அவள் வாழ்நாளெல்லாம் நொண்டியாகவே காலம் கழித்துவிடாமல் தடுத்துக் காப்பாற்றியது மிகமிக நவீன சிகிச்சையே. இளம்பிள்ளை வாதத்தைப் போக்க இரண்டரை வயதுக் குழந்தையை ராமநாமம் ஜெபிக்கும்படி சொல்லுவதால் பலன் இல்லை என்பதைத் தாங்கள் ஒப்புக்கொள்ளுவீர்கள் தன் குழந்தைக்காக ராமநாம ஜெபம் (ஜெபத்தை மட்டுமே) செய்யும்படி கூறி எந்தத் தாயையும் தங்களால் சம்மதிக்க வைக்க முடியுமா என்பதை அறிய விரும்புகிறேன்.

"மார்ச்சு 24-ஆம் தேதி இதழில் சரகருடைய நூலிலிருந்து தாங்கள் ஆதாரம் காட்டியிருப்பது எனக்குச் சமாதானம் அளிக்கவில்லை. எவ்வளவு பழமையானதாக இருந்தாலும், எவ்வளவு ஆதாரபூர்வமானதாக இருந்தாலும், என் மனத்துக்குத் திருப்தியளிக்காவிட்டால் அதை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடாது என்று தாங்களேதான் எனக்குப் போதித்திருக்கிறீர்கள்."

இவ்வாறு இளைஞரான ஓர் ஆசிரியர் எழுதுகிறார்.

ராமநாமத்தில் நம்பிக்கை வைத்தியத்தின் சாயலும், கிறிஸ்தவ விஞ்ஞானத்தின்* அம்சமும் உண்டு. ஆனாலும், அது அந்த இரண்டினின்றும் முற்றும் வேறுபட்டதாகும். ராமநாம ஜெபம் எந்த உண்மையைக் குறிக்கிறதோ அது உண்மையின் ஒரு சின்னமேயாகும். தன்னுள் கடவுள் பூரணமாக நிறைந்திருப்பதை ஒருவன் உணர்ந்தால், அந்த விநாடியே அவன் சகல சரீர, மன, தார்மிக நோய்களினின்றும் விடுபட்டவனாகிறான். அப்படிப்பட்ட ஒருவனை வாழ்க்கையில் நாம் காணவில்லை என்பது, இந்தக் கூற்றைப் பொய்ப்பித்துவிடாது. கடவுளிடம் நம்பிக்கை இல்லாதவர்களுக்கு என் வாதம் பயனற்றது என்பதை ஒப்புக்கொள்ள வேண்டியதுதான்.

* லார்டு லோதியன் பேச்சு வார்த்தைகள் நடத்தி வந்தபோது கடைசி நாளன்று கிறிஸ்தவ விஞ்ஞானத்தைக் குறிப்பிட்டு அதைப்பற்றிக் காந்திஜியின் அபிப்பிராயத்தைக் கேட்டார். லார்டு லோதியன் கூறியதாவது :

கிறிஸ்தவ விஞ்ஞானிகளும், நம்பிக்கை வைத்தியர்களும், மனோதத்துவச் சிகிச்சையாளரும், அவர்கள் விரும்பினால், ராம நாமத்தில் அடங்கியுள்ள உண்மைக்கு ஓரளவு சான்று பகரக் கூடும். காரண காரிய வாதம் செய்வதன்மூலம், வாசகரை நெடுந் தூரத்துக்கு என்னோடு அழைத்துச் செல்ல என்னால் முடியாது. சர்க்கரையை ஒருபோதும் ருசி பார்த்திராத ஒருவருக்கு, சர்க் கரை இனிப்பாக இருக்கிறது என்று நிரூபிப்பது எப்படி? அதை ருசி பார்க்கும்படி அவரிடம் கூறத்தான் முடியும்.

புனித நாமத்தை இதய பூர்வமாக ஜெபிப்பதற்குரிய நிபந் தனைகளை நான் திரும்பவும் இங்கே கூறப்போவதில்லை.

ராமநாமத்தில் ஓரளவு நம்பிக்கை உடையவர்களுக்குச் சரக ரின் ஆதாரம் சிறந்ததாக இருக்கும். மற்றவர்கள் அதைக் கவனிக் காமலே தள்ளிவிடக் கூடும்.

குழந்தைகள் பொறுப்பில்லாதவர்கள். ராமநாமம் அவர் களுக்காக ஏற்பட்டதல்ல என்பதில் சந்தேகமில்லை. அவர்கள் தங்கள் பெற்றோர்களின் தயவில் இருப்பவர்களே ஒழிய, அவர்

"கடவுளுடன் கொண்டுள்ள பிரிக்க முடியாத உறவை மனிதன் எந்த அளவுக்கு உணர்கிறானோ, அந்த அளவுக்கு அவன் அவருடன் இணைபிரியாத உறவு கொண்டிருப் பதால், அவன் பாவத்தினின்றும், நோயினின்றும் விடுபட்டவனாகவே இருக்கிறான். இவ்வாறுதான் நம்பிக்கை குணப்படுத்துகிறது. கடவுளே உண்மையும், ஆரோக்கிய மும், அன்பும் ஆவார்."

"அவரே வைத்தியரும் கூட" என்று கூறிவிட்டுக் காந்திஜி மேலும் சொன்ன தாவது: "எனக்குக் கிறிஸ்தவ விஞ்ஞானத்தினிடம் விரோதம் கிடையாது. அந்தச் சித்தாந்தத்தை நான் முழுக்க முழுக்க ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால், அநேக கிறிஸ்தவ விஞ்ஞானிகளை நான் நம்பவில்லை. அறிவு பூர்வமாக நம்புவது ஒன்று; உண்மையை உள்ளம் பற்றுவது வேறொன்று. எல்லா நோய்களும் பாவமே என்று கூறுவதை, அதாவது ஒரு மனிதனுக்கு இருமல் வந்தால் அதற்கும் காரணம், பாவமே என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ள முடியும். என் ரத்தக் கொதிப்புக்குக் காரணம், மிகுந்த சிரமம் எடுத்துக்கொண்டதும், அளவுக்கு மீறிய வேலையுந்தான். நான் எதற்காக அளவுக்கு மீறி வேலை செய்யவேண்டும்? அளவுக்கு மீறிய எல்லா வேலைகளும் அவசரப் படபடப்பும் பாவமே. டாக்டர்களின் உதவியைத் தவிர்ப்பது எனக்கு முழுக்க முழுக்கச் சாத்தியமே என்பதை நான் நன்கு அறிவேன். கிறிஸ்தவ விஞ்ஞானிகள் சம்பந்தமாகப் புரியாமல் இருப்பது இதுதான்: அதாவது, அவர்கள் சரீர ஆரோக்கியத்தையும், நோயையும் மிகமிகப் பிரமாதப்படுத்துகிறார்கள்."

லார்டு லோதியன் கூறியதாவது: "நோயை ஒரு பாவமாக ஒருவன் உணர்கிற வரையில் சரிதான். ஐம்புலன்களினால் அடையும் பலனை ஒருவன் உதறிவிட வேண்டு மென்றும், அது மாயை என்றும் கீதையும் கூறுகிறது. கடவுளே உயிரும், அன்பும், ஆரோக்கியமும் ஆவார்."

அதற்குக் காந்திஜி கூறியதாவது: "அதை நான் சற்று வேறு விதமாகக் கூறி யிருக்கிறேன். கடவுளே உண்மை. இதுவும், கடவுளே உயிர் என்பதும் ஒன்றே. அத்துடன் உண்மையும் அன்பும் ஒரே நாணயத்தின் இரு பக்கங்களே என்றும், உண்மையைக் காணும் சாதனம் அன்பு என்றும், உண்மையே லட்சியம் என்றும் நான் கூறியிருக்கிறேன்."

—'ஹரிஜன்' - 29—1—1938

களாக எதுவும் செய்துவிட முடியாது. அவர்கள் விஷயத்திலும் சமூகத்தினிடத்திலும் பெற்றோர்களுக்கு எப்படிப்பட்ட பிரம் மாண்டமான பொறுப்பு இருக்கிறது என்பதை அவர்கள் எடுத் துக் காட்டுகிறார்கள். தங்கள் ராமநாம ஜெபமே குழந்தைகளின் நோய்களைக் குணப்படுத்திவிடும் என்று நம்பும் அளவுக்குக்கூடத் தங்கள் குழந்தைகளின் நோய்களைப் பொருட்படுத்தாத பெற் றோர்களையும் நான் அறிவேன்.

கடைசியாக, ஒவ்வொன்றுமே, மருந்துகளுங்கூடப் பஞ்ச மகா பூதங்களினின்றும் ஆனவைதான் என்று வாதம் செய்வது, அவசரப்பட்ட சிந்தனைக் குழப்பத்தையே காட்டுகிறது. அதைப் போக்குவதற்கு இவ்வாறு நான் குறிப்பிடத்தான் வேண்டும்.

—'ஹரிஜன்' - 28—4—1946

51

தினக் கருத்து

நோய்வாய்ப்படுவது எவரும் வெட்கப்படவேண்டிய விஷயம். ஏதோ ஒரு தவறு செய்திருப்பதைத்தான் நோய் எடுத்துக் காட்டுகிறது. ஒருவனுடைய உடம்பும் உள்ளமும் முழு ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால் அவனுக்கு ஒருபோதும் நோய் வராது.

—சேவா கிராமம், 26—12—1944

கெட்ட சிந்தனையும் நோயின் ஓர் அறிகுறியே. அதனால், கெட்ட சிந்தனைகள் உண்டாகாதவாறு நம்மைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

—சேவா கிராமம், 27—12—1944

கெட்ட சிந்தனைகளுக்கு நிச்சயமான பரிகாரம் ராமநாமம். அந்த நாமம் உதட்டிலிருந்து மட்டும் வரக்கூடாது; உள்ளத்தி லிருந்தும் வரவேண்டும்.

—சேவா கிராமம், 29—12—1944

நோய்கள் எண்ணற்றவை. அதுபோலவே, வைத்தியர்கள் எண்ணற்றவர்களாகவும், சிகிச்சை முறைகள் எண்ணற்றவையா கவும் இருக்கின்றன. எல்லா நோய்களும் ஒன்று என்றும், ராமன் ஒருவனே வைத்தியன் என்றும் நாம் கருதினால், நம்முடைய கஷ் டங்கள் பலவற்றிலிருந்து நாம் விடுபட்டு விடுவோம்.

—சேவா கிராமம், 29—12—1944

என்றாவது ஒரு நாள் தாங்களே சாகக்கூடியவர்களாக இருக் கும் வைத்தியர்களிடமும் டாக்டர்களிடமும் நாம் ஓடுகிறோம். ஆனால், சிரஞ்சீவியும், நிச்சயமாக நோயைக் குணப்படுத்தும் வைத்தியனுமான ராமனை மறந்து விடுகிறோம். என்ன அதிசயம்!

—சேவா கிராமம், 30—12—1944

ஆனால், இதைவிட அதிசயமானது என்னவென்றால், நாமும் ஒரு நாள் சாகத்தான் வேண்டும் என்பதையும், டாக்டர்களின் சிகிச்சையால் நமது ஆயுளை அதிகப் பட்சம் சில நாட்கள்தான் நீட்டமுடியும் என்பதையும் நாம் அறிந்திருந்துங்கூட, நம்மை நாமே முடிவற்ற கஷ்டத்துக்கு உள்ளாக்கிக் கொள்ளுவதுதான்.

—சேவாகிராமம், 31—12—1944

வாலிபர்களும் வயோதிகர்களும், பணக்காரர்களும் ஏழைகளும் - எல்லோரும் நம் கண் முன்னாலேயே இறக்கிறார்கள். அப்படியிருந்தும், நாம் அமைதியோடு இராமல், சில நாட்கள் அதிகமாக வாழவேண்டும் என்பதற்காக ராமனை நம்புவதைத் தவிர நம்மால் முடிந்த வேறு அனைத்தையுமே செய்கிறோம்.

—சேவாகிராமம், 1—1—1945

இதை நாம் உணர்ந்து, ராமனிடத்தில் நம்பிக்கையை வைத்து, என்ன நோய் வந்தாலும் அதைப் பொறுமையோடு சகித்துக்கொண்டு, உண்மையான அமைதியுடன் வாழ்ந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்!

—சேவாகிராமம், 2—1—1945

தெய்வ பக்தி உடையவன் என்று கருதப்படும் ஒருவன் நோயினால் கஷ்டப்படுகிறான் என்றால், அவனிடம் ஏதோ ஒரு குறை இருக்கிறது என்றுதான் அர்த்தம்.

—சேவாகிராமம், 22—4—1945

எவ்வளவு முயன்றும் ஒருவனுடைய உள்ளம் தூய்மை அடையாமலே இருக்கிறது என்றால், அவனுக்கு ராமநாமம் ஒன்றே கதிமோட்சமாகும்.

—சென்னையை நெருங்கும்போது, 21—1—1946

மேலும் மேலும் சிந்திக்கச் சிந்திக்க, உள்ளத்திலிருந்து பொருள் உணர்ந்து ஜெபிக்கும் ராமநாமமே எல்லாவித நோய்களுக்கும் மருந்து என்பதை நான் மேலும் மேலும் உணர்ந்து வருகிறேன்.

—உருளி, 22—3—1946

விருப்பு வெறுப்பு முதலியனவும் நோய்களே; சரீர நோய்களைவிட அவை மோசமானவை. ராமநாமத்தைத் தவிர அவற்றிற்கு வேறு மருந்து இல்லை.

—உருளி, 23—3—1946

உடல் அழுக்கைவிட மன அழுக்கு மிகவும் அபாயகரமானது. எனினும், புற அழுக்கானது உள் அழுக்கைத்தான் எடுத்துக் காட்டுகிறது.

—உருளி, 24—3—1946

கடவுளிடம் அடைக்கலம் புகுவதால் ஒருவன் அடையும் ஆனந்தத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் யாரால் வர்ணிக்க முடியும்?

—உருளி, 25—3—1946

ராமநாம ஜெபத்துக்குரிய நிபந்தனைகளை யார் நிறைவேற்றுகிறார்களோ, அவர்களுக்கு அந்த நாமம் உதவியாக இருக்கிறது.

—புது டில்லி, 8—4—1946

ராமனுக்கு உகந்த பணியைச் செய்யாமல் ராமநாமத்தை மட்டும் ஜெபிப்பதால் பயன் இல்லை.

—புது டில்லி, 21—4—1946

நோயினால் ஏற்படும் மரணங்களைவிட நோய்ப் பயத்தினால் ஏற்படும் மரணங்களே அதிகம்.

—சிம்லா, 7—5—1946

மூவகை நோய்களுக்கும் ராமநாமமே நிச்சயமாகப் பலன் தரும் மருந்து.

—புது டில்லி, 24—5—1946

ராமநாமத்தினிடம் அடைக்கலம் புகும் ஒருவனுடைய விருப்பங்கள் யாவும் நிறைவேறுகின்றன.

—புது டில்லி, 25—5—1946

ராமநாமம் என்ற தேனைப் பருக விரும்புகிறவன், காமம், கோபம் முதலியவற்றை ஒழித்துவிட வேண்டியது அவசியம்.

—புது டில்லி, 20—6—1946

எல்லாம் சௌகரியமாக இருக்கும்போது ஒவ்வொருவரும் கடவுளின் நாமத்தை ஜெபிக்கிறார்கள் என்பது வாஸ்தவந்தான். ஆனால், தொட்ட காரியமெல்லாம் நிறைவேறாமல் கஷ்டப்படும் போதும் கடவுளை நினைப்பவனே உண்மையான பக்தன்.

—பம்பாய், 6—7—1946

ராமநாம அமிர்தம் ஆன்மாவுக்கு ஆனந்தத்தை அளிக்கிறது; சரீரத்தின் நோயைக் களைகிறது.

—புனா, 9—7—1946

52

இரண்டு கடிதங்கள்

எரவ்டா மந்திரம்
நவம்பர் 12, 1930

அன்புள்ள.........

உங்களுடைய தேக ஆரோக்கியத்துக்கு நீங்கள் அமர்ந்த ஸ்நானமும், வெயில் ஸ்நானமும் செய்ய வேண்டும். மன அமைதிக்கு ராமநாமமே தலை சிறந்த மருந்து. ஏதேனும் ஓர் உணர்ச்சி

வெறி உங்களை அலைக்கும்போது உங்களைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். தெய்வ ஒளியில் நடப்பதற்கு ஒரே வழிதான் உண்டு; அதுதான் அவரது சிருஷ்டிக்குப் பணி செய்வது. உண்மையில் கடவுளின் அருளுக்கும் ஒளிக்கும் வேறு பொருள் கிடையாது.

பாபுவின் ஆசீர்வாதங்கள்.

(2)

சேவாகிராமம்,
ஜனவரி 9, 1945

அன்புள்ள.........

உங்கள் கடிதம் கிடைத்தது. நீங்கள் உடல்நலம் பெற்றாலும் பெறாவிட்டாலும் என்ன ஆய்விடப்போகிறது? கடவுளிடத்தில் நாம் அதிகமாக நம்பிக்கை வைக்க வைக்க, அதிகமான மன அமைதியை அடைகிறோம். வைத்தியர்களும் டாக்டர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பது உண்மைதான். ஆனால், அவர்கள் நம்மைக் கடவுளிடமிருந்து வெகு தூரத்துக்கு அப்பால் கொண்டுபோய் விடுகிறார்கள். அதனால்தான், உங்களை நான் அங்கே அனுப்ப விரும்பினேன். இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை நம்மைக் கடவுளின் பக்கத்தில் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கிறது. அதுவும் இல்லாமல் நம்மால் சமாளிக்க முடிந்தால் எனக்கு எவ்வித ஆட்சேபமும் இல்லை. ஆனால், பட்டினி கிடப்பதற்கு ஏன் பயப்பட வேண்டும்? அல்லது சுத்தமான காற்றை ஏன் தவிர்க்க வேண்டும்? இயற்கை வைத்தியத்தின் பொருள் என்னவென்றால், இயற்கையின்—கடவுளின்—பக்கத்தில் செல்ல வேண்டும் என்பதே. இதில் நான் எவ்வளவு தூரம் வெற்றி பெறுகிறேன் என்பதைப் பார்ப்போம். நிச்சயமாக நான் என்னை அதிகமாகச் சிரமப்படுத்திக் கொள்ளமாட்டேன்.

பாபுவின் ஆசீர்வாதங்கள்.

53

வாயால் ஜெபித்தல்

கேள்வி: சம்பாஷிக்கும்போதோ, மூளை வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போதோ, திடீரென்று கவலைக்குள்ளாகும் போதோ ஒருவர் ராமநாமத்தை (கடவுளின் பெயரை) உள்ளத்தில் ஜெபிக்க முடியுமா? இப்படிப்பட்ட சமயங்களில் மக்கள் ராமநாமத்தை ஜெபிக்கிறார்களா? ஜெபித்தால், எப்படி அவர்கள் ஜெபிக்கிறார்கள்?

பதில்: ராமநாமத்தை உள்ளத்தில் பிரதிஷ்டை செய்திருந்தால் மனிதன் எந்தச் சமயத்திலும், தூக்கத்திலுங்கூட, அவ்வாறு ஜெபிக்க முடியும் என்பதை அனுபவம் காட்டுகிறது. மன ஒருமை

யோடு ஜெபம் செய்வது ஒரு பழக்கமாக ஆகிவிட்டால், அது இருதயத் துடிப்பைப்போல இயற்கையான காரியம் ஆகிவிடுகிறது. இல்லையென்றால், ராமநாம ஜெபம் வெறும் வாய்ப்பாடாகத்தான் இருக்கும்; அல்லது, அதிகபட்சம், உள்ளத்தின் மேல்பரப்பை மட்டுந்தான் தொட்டிருக்கும். ராமநாமம் உள்ளத்தை நிலையாக ஆட்கொண்டுவிட்டால், அப்புறம் வாயால் ஜெபிப்பது என்ற பிரச்னையே எழாது. ஏனென்றால், அப்போது அது வாக்குக்கும் அப்பாற்பட்டதாகிவிடுகிறது. ஆனால், இந்த நிலையை எய்தியவர்கள் மிகமிகக் குறைவாகவும், அங்கொருவர் இங்கொருவராகவுமே இருக்கிறார்கள் என்று கூறிவிடலாம்.

ராமநாமத்துக்கு ஏற்றிக் கூறப்படும் சகல சக்திகளும் அதற்கு இருக்கின்றன என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. யாரும் விரும்பிய மாத்திரத்தில் ராமநாமத்தை உள்ளத்தில் பிரதிஷ்டை செய்துவிட முடியாது. அதற்குச் சலியாத முயற்சியும் பொறுமையும் வேண்டும். எங்குமே இல்லாத ஸ்பரிசவேதிக் கல்லைக்* கண்டுபிடிப்பதற்காக மனிதர்கள் எவ்வளவு உழைப்பையும் பொறுமையையும் செலவிட்டிருக்கிறார்கள்! கடவுளின் நாமமோ அதைவிட எவ்வளவோ மதிப்பு வாய்ந்தது; என்றும் இருப்பது. இது நிச்சயம்.

54

சேவையா? ஜெபமாலையா?

கேள்வி: *நிர்ப்பந்தமான அல்லது அவசரமான வேலையின் காரணமாக ஒருவன் குறிப்பிட்ட முறைப்படி நித்திய பூஜை செய்ய இயலாதுபோனால் அதனால் கெடுதல் உண்டா? இந்த இரண்டில் எதற்கு முதலிடம் கொடுக்க வேண்டும்—சேவைக்கா? ஜெபமாலைக்கா?*

பதில்: எப்படிப்பட்ட அவசர வேலை இருந்தாலும், சந்தர்ப்பங்கள் மாறுபட்டிருந்தாலும், ராமநாம ஜெபம் நிற்கக்கூடாது. அதன் புறத்தோற்றம் சந்தர்ப்பத்தை அனுசரித்து வித்தியாசப்படும். ஜெபமாலை இல்லாததற்காக, உள்ளத்தில் நிலையாக இடம்பெற்றுவிட்ட ராமநாம ஜெபத்துக்குத் தடங்கல் ஏற்பட்டுவிடாது.

55

ராமநாமம்

கேள்வி: *ராமநாமத்தை உள்ளத்தில் பதித்துக்கொண்டால் போதாதா? இல்லையென்றால் அதை ஜெபிப்பதில் விசேஷமாக ஏதேனும் உண்டா?*

---

* ஸ்பரிசவேதிக் கல்: இது இரும்பையும் பொன்னாக மாற்ற வல்லது என்பர்.

பதில்: ராமநாமத்தை ஜெபிப்பதில் ஒரு தனிச் சிறப்பு இருக்கிறது என்றே நான் கருதுகிறேன். உண்மையில் கடவுள் தன் உள்ளத்திலேயே வாசம் செய்கிறார் என்பதை ஒருவன் அறிவானானால், அவன் ஜெபம் செய்யவேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால், நான் இப்படிப்பட்ட ஒரு மனிதனைப் பார்த்ததில்லை. அதே சமயத்தில், ராமநாம ஜெபத்தில் விசேஷமாக ஏதோ ஒன்று இருப்பதாக என் சொந்த அனுபவம் எனக்குக் கூறுகிறது. ஏன் அல்லது எப்படி என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை.

56

இந்த ராமன் யார்?

எல்லா நோய்களுக்கும் கைகண்ட மருந்து என்று தாம் குறிப்பிடும் நாமத்துக்கு உரியவனான ராமன், சரித்திரத்தில் வரும் ராமனோ, மாய மந்திரத்தைப்போலவும், ஜாலவித்தையைப் போலவும் நாமத்தை உபயோகிப்பவர்களுடைய ராமனோ அல்ல என்பதை டில்லிப் பிரார்த்தனைக் கூட்டத்தில் காந்திஜி மீண்டும் எடுத்துக் கூறினார். அவர் மேலும் கூறியதாவது: ''சர்வரோக நிவாரணி என்று நான் சிபார்சு செய்யும் நாமத்துக்குரிய ராமன் கடவுளே. அவனுடைய நாமத்தை ஜெபித்து பக்தர்கள் தூய்மையும் அமைதியும் அடைகிறார்கள். உள்ளத்திலோ, ஆன்மாவிலோ, உடம்பிலோ ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளுக்கும் அதுவே நிச்சயமான பரிகாரம். டாக்டர்களிடமும் வைத்தியர்களிடமும் போய்ச் சரீர நோய்களைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளுவது சாத்தியமே. ஆனால், ராமநாமமோ ஒருவன் தானே தனக்கு டாக்டராகவோ வைத்தியனாகவோ ஆவதற்கும், தன்னுள்ளேயே ராஜமருந்தைக் கண்டுகொள்ளுவதற்கும் உதவுகிறது. பௌதிகமாகக் குணப்படுத்த முடியாத நோயாக இருந்து அதைப்போக்க முடியாதபோதும், அதை மனக் கலவரம் இன்றி அமைதியோடு சகித்துக்கொள்ளும் சக்தியை அது அளிக்கிறது. ''ராமநாமத்தில் நம்பிக்கையுள்ள ஒருவன் எப்படியேனும் வாழ்நாளை நீட்டுவதற்காகப் பிரபல டாக்டர்களிடமும், வைத்தியர்களிடமும் ஓடவோ, வைத்தியசாலைகளின் வாசலில் காத்துக் கிடக்கவோ மாட்டான். டாக்டர்களும் வைத்தியர்களும் நோயைக் குணப்படுத்த முடியாமல் போகும் கட்டத்தில் மட்டும் பயன்படுத்தக் கூடியதல்ல ராமநாமம்; அவர்களுடைய உதவி இல்லாமலேயே பரிகாரம் காண்பதற்காகத்தான் அது இருக்கிறது. ராமநாமத்தில் நம்பிக்கை உடையவனுக்கு, அதுதான் முதல் பரிகாரமும் கடைசிப் பரிகாரமும் ஆகும்.''

—'ஹரிஜன்' – 2—6—1946

57
சர்வரோக நிவாரணி

காந்திஜி தமது நோவாகாலி யாத்திரையின்போது லட்சம் என்னும் கிராமத்தில் ஒரு முகாமில் வசித்துவந்த அகதிகளுக்குக் கூறியதாவது: "நீங்கள் எனக்குச் செய்யும் பேருதவி, உங்கள் உள்ளத்திலிருந்து பயத்தை ஒழித்துவிடுவதுதான். அதற்கு உதவி செய்யக்கூடிய மந்திர ரக்ஷை எது? நிச்சயமாகப் பலன் தரும் ராமநாம மந்திரம் ஒன்றுதான். அவனிடத்தில் நம்பிக்கை யில்லை என்று நீங்கள் சொல்லலாம். ஆனல் அவனுடைய சித்தம் இல்லாமல் நீங்கள் ஒரு தடவைகூடச் சுவாசிக்க முடியாது என்பதை நீங்கள் அறியமாட்டீர்கள். அவனை ஈஸ்வரன் என்றோ, அல்லா என்றோ, கடவுள் என்றோ, அஹுர மஸ்தா என்றோ எப்படி வேண்டுமானலும் அழையுங்கள். மனிதர்கள் எண்ணில் அடங்காமல் இருப்பதுபோலவே அவனுடைய பெயர்களும் எண்ணில் அடங்காதவையாக உள்ளன. அவனுக்கு யாரும் இணை இல்லை. அவனே பெரியோன். அவனைவிடப் பெரியோன் இல்லை. அவன் காலக் கணக்கைக் கடந்தவன்; உருவம் அற்றவன்; மாசில்லாதவன். என் ராமன் அப்படிப்பட்டவனுக இருக்கிறுன். அவனே என் இறைவனும் எஜமானனும் ஆவான்."

தாம் சிறுவராக இருந்தபோது பயந்தாங்கொள்ளியாக இருந்ததையும், நிழல்களைப் பார்த்துக்கூடப் பயந்ததையும், ரம்பா என்ற தாதி பயத்துக்கு மாற்று மருந்தாக ராமநாம ரகசி யத்தைத் தமக்குப் போதித்ததையும் காந்திஜி அவர்களுக்குத் தத்ரூபமாக வருணித்தார். "பயமாக இருக்கும்போது ராமநாமத்தைச் சொல். அவன் உன்னைப் பாதுகாப்பான்" என்று ரம்பா தமக்குக் கூறிவந்ததையும், அதிலிருந்து ராமநாமம் எல்லாவிதப் பயங்களினின்றும் தமக்குத் தவருமல் பாதுகாப்ப ளித்துவருவதாகவும் சொன்னுர். காந்திஜி மேலும் கூறியதாவது:

"தூய்மையானவர்களின் உள்ளத்தில் அவன் எப்போதும் வாசம் செய்கிறுன். பக்தர்களுக்கெல்லாம் மன்னரான துளசி தாசர், தமது சாகாவரம்பெற்ற ராமாயணத்தில், ராமநாம மகிமையை நமக்கு எடுத்துக் கூறியிருக்கிறுர். வங்காளத்தில் ஸ்ரீ சைதன்யருடைய பெயரும், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ச ருடைய பெயரும் எப்படிப் புகழ் பெற்றிருக்கின்றனவோ, அப் படித் துளசிதாசரின் பெயரும் காஷ்மீரத்திலிருந்து கன்னியா குமரி வரையில் புகழ் பெற்றிருக்கிறது. ராமநாமத்துக்குப் பயந்து நீங்கள் நடந்தால், உலகத்தில் எந்த மனிதனுக்குமே—அவன் அரசனுக இருந்தாலும் சரி, ஆண்டியாக இருந்தாலும் சரி—பயப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. 'அல்லாஹு அக்பர்' என்ற கோஷத்துக்கு நீங்கள் ஏன் பயப்படவேண்டும்? இஸ்லாத்தின் அல்லா நிரபராதிகளின் பாதுகாவலர். கிழக்கு

வங்காளத்தில் செய்யப்பட்டுள்ள காரியம் தீர்க்கதரிசியால் பிரசாரம் செய்யப்பட்ட இஸ்லாத்துக்கு உடன்பாடன்று.

"கடவுளிடத்தில் நம்பிக்கை இருந்தால் யார்தாம் உங்கள் மனைவிமாரையும், புதல்விகளையும் மானபங்கம் செய்யத் துணிவார்கள்? ஆகவே, நீங்கள் முஸ்லிம்களுக்குப் பயப்படுவதை நிறுத்த வேண்டும் என்றே எதிர்பார்க்கிறேன். ராமநாமத்தை நீங்கள் நம்பினால் கிழக்கு வங்காளத்தை விட்டு வெளியேறுவதைப் பற்றி நீங்கள் நினைக்கவே கூடாது. நீங்கள் பிறந்து வளர்ந்த இடத்திலேயே வாழவேண்டும். தைரியசாலிகளான ஆடவராகவும் பெண்டிராகவும் இருந்து உங்கள் மானத்தைக் காத்துக்கொண்டு, அவசியம் நேர்ந்தால் இங்கேயே உயிர் துறக்கவும் வேண்டும். ஆபத்தை எதிர்த்து நிற்காமல் அதற்குப் பயந்துகொண்டு ஓடுவது மனிதனிடத்திலும், கடவுளிடத்திலும், தன்னிடத்திலுமே நம்பிக்கை வைக்க மறுப்பதாகும். இப்படிப்பட்ட நம்பிக்கையின்மையை அறிவிப்பதற்காக வாழ்வதைவிடத் தன்னைத்தானே மூழ்கடித்துக் கொள்ளுவது எவ்வளவோ மேல்."

—'ஹரிஜன்'– 24—11—1946

58

ஒரே கடவுளுக்கே அடிமை செய்யுங்கள்

எல்லாம் வல்ல ஒரே கடவுளை என்ன பெயரிட்டு அழைத்தாலும் சரி, அவனுக்கே அடிமை செய்யும்படியாகவும், அப்புறம் எந்த மனிதனுக்கும் அல்லது மனிதர்களுக்கும் முழந்தாளிட வேண்டியதில்லை என்றும் காந்திஜி அவர்களுக்குக் கூறினார்: "சாதாரண மனிதனான ராமனை நான் கடவுளோடு இணைத்து விட்டேன் என்று கூறுவது அறியாமை. என்னுடைய ராமனும் கடவுளும் ஒன்று என்று நான் திரும்பத் திரும்பத் தெளிவாக்கியிருக்கிறேன். என் ராமன் அன்றும், இன்றும், என்றும் இருப்பவன். அவன் பிறவாதவன்; படைக்கப்படாதவன். ஆகவே, வெவ்வேறு சமயங்களிடத்திலும் நீங்கள் சகிப்புத்தன்மையும் மரியாதையும் காட்டவேண்டும். நானே விக்கிரக ஆராதனையை ஏற்றுக்கொள்ளாதவன். ஆனால், விக்கிரகங்களை வணங்குபவர்கள் என்று கூறப்படுவோரிடத்திலும் நான் சமதையான மதிப்பு வைத்திருக்கிறேன். விக்கிரகங்களை வணங்குபவர்களும் எங்கும் நிறைந்துள்ள—மண் கட்டியிலும், கத்தரித்து எறியப்பட்ட நகங்களிலும்கூட நிறைந்திருக்கும்—அதே கடவுளைத்தான் வணங்குகிறார்கள். எனக்கு ரஹீம், ரஹ்மான், கரீம் என்ற பெயர்களைக் கொண்ட முஸ்லிம் நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களை ரஹீம், கரீம் அல்லது ரஹ்மான் என்று நான் அழைத்தால் அவர்களையும் கடவுளோடு இணைத்து விட்டேன் என்று சொல்வதா?"

—'ஹரிஜன்' – 23—2—1947

59
சகிப்புத் தன்மை

காந்திஜிக்குக் கோபாவேசமான கடிதங்களைப்போலவே பின்கண்ட கேள்விகளும் வந்து குவிந்துகொண்டிருந்தன : "உங்களை ஏன் முஸ்லிம் என்று கூறிக்கொள்ளுகிறீர்கள்? ராமனுக்கும் ரஹீமுக்கும் வித்தியாசம் இல்லை என்று ஏன் கருதுகிறீர்கள்? கல்மா* ஓதுவதில் உங்களுக்கு ஆட்சேபமில்லை என்று சொல்லும் அளவுக்கு ஏன் போய்விட்டீர்கள்? நீங்கள் ஏன் பஞ்சாப்புக்குப் போகவில்லை? நீங்கள் ஒரு மோசமான ஹிந்து அல்லவா? நீங்கள் ஓர் ஐந்தாம் படைக்காரர் அல்லவா? உங்கள் அகிம்சை ஹிந்துக்களைக் கோழைகள் ஆக்கிக்கொண்டிருக்க வில்லையா?"

ஒரு கடிதத்தின் உறையில், "முகமது காந்திக்கு" என்று கூட விலாசம் இடப்பட்டிருந்தது!

அமைதியாகவும் பொறுமையோடும் காந்திஜி அவற்றிற்குப் பதில் கூறினர்: ஒரு சிலருடைய பாவச் செயல்களுக்காக இஸ்லாத்தை ஏன் கண்டனம் செய்ய வேண்டும்? எப்படிக் கண்டனம் செய்ய முடியும்? நான் என்னை ஒரு சனாதனி ஹிந்து என்று சொல்லிக்கொள்ளுகிறேன். ஹிந்து மதத்தின் சாரமும், எல்லா மதங்களின் சாரமுமே சகிப்புத்தன்மைதான். அதனால், நான் நல்ல ஹிந்துவாக இருந்தால், ஒரு நல்ல முஸ்லிமாகவும், நல்ல கிறிஸ்தவனாகவும் இருப்பேன் என்று நான் சொல்லிக்கொள்ளுகிறேன். தானே உயர்வு என்று உரிமைகொண்டாடுவது மதத்தின் தத்துவத்துக்கே விரோதமானதாகும். அகிம்சைக்குப் பணிவது முக்கியம். கடவுளுக்கு ஆயிரம் நாமங்கள் என்று ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் சொல்லவில்லையா? அவற்றில் ரஹீம் என்பதும் ஒன்றாக ஏன் இருக்கக் கூடாது? கல்மா கடவுளைத் தோத்திரம் செய்கிறது; முகமதுவைக் கடவுளின் தீர்க்கதரிசியாக ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது; அவ்வளவுதான். கடவுளைத் தோத்திரம் செய்வதிலும், புத்தர், ஜாரதுஷ்டிரர், இயேசு ஆகியோரைப் போல முகமதுவை ஒரு தீர்க்கதரிசியாக ஏற்றுக்கொள்ளுவதிலும் எனக்குத் தயக்கமே கிடையாது.

—'ஹரிஜன்' – 27—4—1947

60
பொதுமக்களுக்கு மருந்து

நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் நான் கூனேயின், "புதிய சிகிச்சை சாஸ்திரம்" என்ற புத்தகத்தையும், ஜஸ்ட் எழுதிய, "இயற்கைக்குத் திரும்புக" என்ற புத்தகத்தையும்

---

* கல்மா – முஸ்லிம்களுடைய பிரார்த்தனையின் அல்லது மந்திரத்தின் சூத்திரம்.

படித்தபோது அழுத்தம் திருத்தமாக இயற்கை வைத்தியத்தின்பால் என் மனம் திரும்பிவிட்டது என்பதை அறிய நீங்கள் மகிழ்ச்சி கொள்ளுவீர்கள். "இயற்கைக்குத் திரும்புக" என்பதன் பொருளை என்னுல் பூரணமாகப் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை என்பதை நான் ஒப்புக்கொண்டாக வேண்டும். அதற்குக் காரணம் என் அறியாமையே ஒழிய, விருப்பமின்மையல்ல. இப்போது இந்தியாவின் கோடிக்கணக்கான ஏழை மக்களுக்கு ஏற்ற ஓர் இயற்கை வைத்திய முறையை உருவாக்க நான் முயன்றுகொண்டிருக்கிறேன். மண், நீர், ஒளி, காற்று, பெருவெளி (ஆகாயம்) ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் சிகிச்சை முறையைப் பிரசாரம் செய்யும் அளவுக்கு என்னைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முயல்கிறேன். இந்த வழியில் செல்லும் போது, சகல நோய்களுக்கும் ராஜமருந்தாக இருப்பது கடவுளின் நாமத்தை உள்ளத்திலிருந்து ஜெபம் செய்வதே என்பதை அறியும் நிலைக்கு இயல்பாகவே மனிதன் வருகிருன். இங்கே கோடிக்கணக்கான பலர் கடவுளை ராமன் என்ற பெயரிலும், கோடிக்கணக்கான வேறு பலர் அல்லா என்ற பெயரிலும் அறிந்திருக்கிருர்கள். உள்ளத்திலிருந்து ஜெபம் செய்யும் போது, மனிதனுக்கு இயற்கை விதித்துள்ள சட்டங்களைக் கண்டுணர்ந்து அவற்றைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற கடமையும் உடன் எழுகிறது. இந்தக் காரண காரிய அறிவின் பயனுக, நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளுவதைவிட அது வராமல் தடுத்து விடுவதே உசிதம் என்ற முடிவுக்கு ஒருவன் வருகிருன். ஆகையால் சுகாதார விதிகளைக் கடைப்பிடிப்பதைத் தவிர, அதாவது உள்ளத்தையும், உடம்பையும், சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை.

—'ஹரிஜன்' - 15—6—1947

61

ராம பஜனை

கடவுளின் நாமத்தை உள்ளத்திலிருந்து ஜெபிக்கும் ராம பஜனையின் சக்தியை ஓரளவு அனுபவம் உடையவர்கள் அறிவார்கள். லட்சக்கணக்கான சிப்பாய்கள் பாண்டு வாத்திய இசைக்கு ஏற்ப அடி எடுத்து வைத்துச் செல்வதிலுள்ள சக்தியை நான் அறிவேன். ராணுவ பராக்கிரமத்திஞல் உலகத்துக்கு ஏற்பட்டுள்ள நாசம் அனைவரும் அறிந்ததே. யுத்தம் முடிந்துவிட்டதாகச் சொல்லப்பட்டபோதிலும், அதன்பின் விளைவு யுத்தத்தையும்விட மோசமாக இருக்கிறது. ராணுவ பலத்தின் கேவலமான தன்மை இப்படி இருக்கிறது.

மனித வர்க்கத்தில் கோடிக்கணக்கானவர்கள் தாளத்துக்கு இசைய ராம பஜனை செய்யும்போது பிறக்கும் சக்தி, அதன் தன்மையில், ராணுவ பலத்தினின்றும் வேறுனதாகவும்

அதைவிட எவ்வளவோ ஆற்றல் மிக்கதாகவும் விளங்குகிறது என்பதை உறுதியோடு தயக்கமின்றிக் கூறுவதற்கே நான் இங்கே வந்திருக்கிறேன். உள்ளத்திலிருந்து இவ்வாறு ஆண்டவன் நாமத்தை ஜெபிப்பது, இன்று நாம் காணும் நாசத்திடையே நிரந்தரமான சாந்தியையும், சந்தோஷத்தையும் உண்டு பண்ணவல்லது.

—'ஹரிஜன்' - 31—8—1947

62

உண்மையான ஒளி

அந்தோ! இன்று இந்தியாவில் ராமராஜ்யம் இல்லை. ஆகவே, நாம் எப்படித் தீபாவளி கொண்டாட முடியும்? உள்ளத்தில் ராமனைப் பிரதிஷ்டை செய்திருப்பவன்தான் வெற்றியைக் கொண்டாட முடியும். ஏனென்றால், கடவுள்தான் நம் ஆத்மாக்களுக்கு ஒளி கொடுப்பவர். இப்படிப்பட்ட ஒளிதான் சிறந்ததாகக் கருதத்தக்கது. கடவுளைக் காண வேண்டுமென்ற எழுத்தாளரின் ஆசையை அவர் இயற்றிய அந்தப் பஜனை கீதம் தெள்ளத்தெளிவாக எடுத்துக் கூறுகிறது. மனிதனால் உண்டாக்கப்பட்ட ஒளிகளைக் காண்பதற்காக ஜனங்கள் கூட்டம் கூட்டமாகச் செல்கிறார்கள். ஆனால், இன்று நமக்குத் தேவையாக இருக்கும் ஒளி, உள்ளத்தில் பிரகாசிக்கும் அன்பின் ஒளியே. அதை அடைந்த பின்புதான் நாம் வாழ்த்துக்களைப் பெறுவதற்குத் தகுதி உடையவர்கள் ஆவோம். இன்று ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் மிகமிக நாசகரமான துன்பத்துக்கு உள்ளாகியிருக்கிறார்கள். இப்படி அவதிப்படுகிறவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஹிந்துவாக இருந்தாலும், முஸ்லிமாக இருந்தாலும், சீக்கியராக இருந்தாலும், அவர்கள் தம்முடைய, சொந்தச் சகோதரர்களை, அல்லது சகோதரிகளைப் போன்றவர்களே என்று இக்கூட்டத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் தங்கள் நெஞ்சில் கைவைத்துச் சொல்ல முடியுமா? இதுதான் உங்களுக்குப் பரீட்சை. ராமனும் ராவணனும், நல்ல சக்திக்கும் தீய சக்திக்கும் நிரந்தரமாக நடைபெற்றுவரும் போராட்டத்தையே எடுத்துக்காட்டுகின்றனர். உண்மையான ஒளி உள்ளத்திலிருந்து வருவதே.

—'ஹரிஜன்' - 23—11—1947

63

முந்திய நாள்

[காந்திஜி, அமரத்துவம் எய்துவதற்கு முதல் நாள்—அதாவது ஜனவரி 29-ஆம் தேதி—ஸ்ரீ கே. ஜி. மஷ்ருவாலாவுக்கு எழுதிய ஒரு தபால் கார்டு, பிப்ரவரி 2-ஆம் தேதியன்று அவர் கையில் கிடைத்தது. ஸ்ரீ மஷ்ருவாலா ஏற்கனவே காந்திஜியின் சகாக்களில் ஒருவருக்கு எழுதிய கடிதத்துக்குப் பதில் கடிதமாக, காந்திஜியே இந்தக் கார்டை எழுதியது ஸ்ரீ மஷ்ருவாலாவுக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. அது அபூர்வமான ஞாபகார்த்தப் பொருளாகவும் ஆகிவிட்டது. மகாத்மா எழுதிய கடிதம் பின்வருமாறு:]

"29—1—'48, பு. டி.*

"என் அன்புள்ள கிஷோர்லால்,

"இன்று பிரார்த்தனைக்குப் பிறகு கடிதங்கள் எழுதுவதிலேயே நேரத்தைச் செலவிட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன். †சங்கரன் ஜியின் மகள் இறந்த செய்தியை நீங்கள் இங்கே அனுப்பியது நல்லதாகப் போயிற்று. அவருக்கு நான் ஒரு கடிதம் எழுதியிருக்கிறேன். நான் அங்கே (சேவாகிராமத்துக்கு) வரும் செய்தியை இன்னும் நிச்சயமற்ற செய்தி என்றே கருத வேண்டும். அங்கு 3-ஆம் தேதியிலிருந்து 12-ஆம் தேதிவரை நான் இருக்க வேண்டுமென்று சொல்லியிருக்கிறேன். டில்லியில் நான் "செய்தேன்"‡ என்று சொல்லக் கூடுமென்றால், இங்கே என் பிரதிக்ஞையைக் காப்பாற்றுவதற்காக நான் இருப்பது அவசியம் இல்லாததாக இருக்கலாம். இது என் சகாக்கள் என்ன அபிப்பிராயம் கொள்ளுகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது. ஒரு வேளை, நாளையதினம் முடிவு செய்வது சாத்தியமாக இருக்கக்கூடும். நான் அங்கே வருவதன் நோக்கம், நிர்மாணத் திட்டம் சம்பந்தமான எல்லா ஸ்தாபனங்களையும் ஒன்றாக இணைப்பது சாத்தியமா என்பதை ஆராய்வதும், ஜம்னலாலின் சிரார்த்த தினத்தை அனுஷ்டிப்பதுந்தான். நான் திருப்திகரமாக உடல் வலுப்பெற்று வருகிறேன். இந்தத் தடவை மூத்திரக்காயும், கல்லீரலும் பாதிக்கப்பட்டன. என் கருத்தின்படி, ராமநாமத்திடம் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையில் பலஹீனம் இருப்பதையே அது காட்டியது.

"உங்கள் இருவருக்கும் ஆசீர்வாதங்கள்."§

—'ஹரிஜன்' – 8—2—1948

64

"ராமா! ராமா!"

1948-ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 30-ஆம் தேதி வெள்ளிக்கிழமை மாலை காந்திஜி பிர்லா மாளிகையில் உள்ள பிரார்த்தனை மேடைக்குப் போய்க்கொண்டிருந்த சமயத்தில் ஒருவனுடைய துப்பாக்கிக் குண்டுகள் பாய்ந்து அமரத்துவம் எய்தியபோது, "ராமா, ராமா!" என்று ராம நாமத்தை இரு முறை ஜெபித்தார். இவை தான் காந்திஜி பேசிய கடைசி வார்த்தைகள்.¶

---

* பு. டி. என்பது புது டில்லியைக் குறிக்கிறது. † ஸ்ரீ சங்கரன்ஜி என்பவர் சேவாகிராமத்தில் ஹிந்துஸ்தானி தாலிமி சங்கத்தின் ஓர் ஆசிரியர்.

‡ "செய்தேன்" என்ற சொல், காந்திஜி டில்லிக்குப் போய்ச் சேர்ந்ததும் எடுத்துக்கொண்ட "செய் அல்லது செத்துப்போ" என்ற பிரதிக்ஞையைக் குறிப்பிடுவதாகும்.

§ "உங்கள் இருவருக்கும் ஆசீர்வாதங்கள்" என்பதில் குறிப்பிடப்படும் மற்றொருவர் ஸ்ரீமதி கோமதி பென் மஷ்ருவாலா.

¶ இந்தச் சம்பவத்தின் முழு விவரத்தை மகாத்மா காந்தி நூல்கள் 3-ஆம் தொகுப்பில் 758, 759-ஆம் பக்கங்களில் விரிவாகக் காணலாம்.

உணவும்
உணவுச் சீர்திருத்தமும்

தமிழாக்கம் :

ரா. வேங்கடராஜுலு

[அறிவு, ஆன்மா இவற்றின் வளர்ச்சிக்கு உடலின் ஆரோக்கியம் முக்கியமாவது போல், உடல் ஆரோக்கியத்திற்குச் சத்துள்ள நல்ல உணவு முக்கியம் என்று மகாத்மா காந்தி தமது இளமைப் பருவம் முதலே கருதி வந்திருக்கிறார். ஆகையால், அவர் லண்டனில் மாணவராக இருந்த நாளிலேயே உணவு ஆராய்ச்சியில் இறங்கி, அதைக் குறித்துப் பத்திரிகைகளிலும் எழுதி வந்திருக்கிறார். லண்டன் 'வெஜிடேரியன்' பத்திரிகையில் அவர் அப்பொழுது எழுதிய பல கட்டுரைகளும் இப்பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

தமது உணவு ஆராய்ச்சியைப் பற்றியும் உணவுச் சீர்திருத்தத்தைக் குறித்தும் மகாத்மா எழுதிய பல விஷயங்கள் 'மகாத்மா காந்தி நூல்க'ளின் முந்திய மூன்றும் தொகுப்பிலும் ஆங்காங்கே காணலாம். இப்பகுதியைப் படிக்கும் வாசகர்கள் அத்தொகுப்பில் அடங்கிய உணவு சம்பந்தமான விஷயங்களையும் அறிவது எளிதாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக அவை அத்தொகுப்பில் எப்பக்கங்களில் காணப்படுகின்றன என்ற விவரம் கீழே கொடுக்கப்படுகிறது:]

மூன்றும் தொகுப்பு :

1

இந்தியாவின் சைவ உணவினர்

[மகாத்மாவின் கீழ்க்கண்ட கட்டுரை லண்டன் 'வெஜிடேரியன்' பத்திரிகையில் வெளியானது. இதுவே காந்திஜி எழுதிய முதல் கட்டுரையாகவும் இருக்கக் கூடும். இந்தியரின் சைவ உணவு முறையை ஆங்கிலேயருக்கு விளக்கிக் காட்டும் முறையிலேயே இக் கட்டுரை எழுதப்பட்டிருப்பது கவனிக்கத் தக்கதாகும்.]

பல சாதியினரும் மதத்தினருமான இரண்டு கோடியே ஐம்பது லட்சம்* மக்களைக் கொண்டது, இந்தியா. இந்தியர் எல்லோருமே பிறப்பினால் சைவ உணவினர் என்பது இந்தியாவுக்குப் போகாத ஆங்கிலேயரிடமும், இந்திய விஷயங்களில் அதிகச் சிரத்தை இல்லாதவர்களிடமும் பொதுவாக இருந்து வரும் ஒரு நம்பிக்கை. இது ஓரளவுக்குத்தான் உண்மை. ஹிந்துக்கள், முஸ்லிம்கள், பார்ஸிகள் என்று இந்திய மக்கள் மூன்று முக்கியமான பிரிவினர்.

இவர்களில் ஹிந்துக்கள், பிராமணர், க்ஷத்திரியர், வைசியர், சூத்திரர் என்று நான்கு வருணத்தினராகப் பிரிந்திருக்கின்றனர். இவர்கள் எல்லாருள்ளும் பிராமணரும் க்ஷத்திரியருமே சுத்த சைவ உணவினர் என்று கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால், அனுபவத்தில் எல்லா இந்தியருமே சைவ உணவு கொள்ளுவோரே. இவர்களில் சிலர் விரும்பிச் சைவ உணவுகொள்ளுவோராக இருக்கின்றனர்; மற்றவர்கள் கட்டாயத்தினால் சைவ உணவினராக இருக்கிறார்கள். பிந்தியவர்கள், மாமிசம் சாப்பிட விரும்புகிறவர்களாகவே எப்பொழுதும் இருந்தபோதிலும், மாமிசம் வாங்கச் சக்தியில்லாத ஏழைகளாக இருக்கின்றனர். இந்தியாவில் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் ஒரு நாளைக்குக் காலணாவைக் கொண்டே வாழ வேண்டியவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்ற உண்மை ஒன்றே இதை நிரூபிக்கப் போதுமான ஆதாரமாகும். உப்பையும் ரொட்டியையும் கொண்டே இவர்கள் வாழ்கிறார்கள். உப்பும் அதிக வரி விதிக்கப்பட்டிருக்கும் பொருள். ஏனெனில், இந்தியா வறுமையில் வாடும் நாடாக இருந்தும், முற்றிலும் அசாத்தியம் என்று இல்லாவிட்டாலும் சாப்பிடக்கூடிய மாமிசத்தைக் காலணாவுக்கு வாங்கிவிடுவது என்பது அதிகச் சிரமமானது.

இந்தியாவில் சைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்கள் யார் என்ற கேள்விக்குப் பதில் சொல்லியாயிற்று. ஆனால், இவர்கள் அனு

---

* இருபத்தைந்து கோடி மக்களைக்கொண்டது என்று இருக்க வேண்டும். ஆனால் இக்கட்டுரையில் 'இரண்டு கோடியே ஐம்பது லட்சம்' என்று இருப்பது அச்சுப் பிழையாகவே இருக்கவேண்டும்.

சரிக்கும் சைவச்சாப்பாடு என்ன என்ற கேள்வி இயற்கையாகவே எழுகிறது. பாலும் கலவாத சைவ உணவையே இந்தியச் சைவ உணவாளர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள் என்பதில்லை என்பதை முதலில் கூறிவிட வேண்டும். இந்தியர்—அதாவது சைவ உணவு கொள்ளும் இந்தியர்—மீன், மாமிசம், கோழி ஆகியவைகளையே யன்றி முட்டையையும் சாப்பிட மறுக்கின்றனர். முட்டையைச் சாப்பிடுவதும் உயிரைக் கொல்லுவதைப் போன்றதே என்பது இவர்கள் வாதம். முட்டையை அப்படியே விட்டுவைத்தால் அதுவும் கோழியாகிவிடும் அல்லவா என்கிறார்கள். ஆனால் இங்கிருக்கும் சைவ உணவுத் தீவிரவாதிகள் சிலரைப்போல் அவர்கள் பால், வெண்ணெய் முதலியவைகளைச் சாப்பிட மறுப்ப தில்லை என்பது மாத்திரம் அல்ல, இரு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை வரும்-பழங்கள் மாத்திரமே சாப்பிடுவதான-பட்ச தினங்களில் கூடப் பாலும் வெண்ணெயும் சாப்பிடக்கூடியவைகளான புனித மானவைகளே என்றும் கருதுகின்றனர். இப் பட்ச தினங்களைப் பொதுவாக உயர் சாதி ஹிந்துக்கள் அனுசரிக்கிறார்கள். மாட்டினிடமிருந்து பாலைக் கறப்பதற்குப் பசுவைக் கொல்லுவ தில்லையாகையால், பாலும் வெண்ணெயும் சாப்பிடலாம் என்கிறார் கள். பசுவினிடம் பால் கறப்பதைப்பற்றிய சித்திரங்களும் கவிதை களும் அநேகம் உண்டு. இது, பசுவைக் கொல்லுவதைப் போல் நுட்பமான உணர்ச்சிக்கு அதிர்ச்சியை உண்டாக்காது என்பது நிச்சயம். ஹிந்துக்கள் பசுக்களைப் பூசித்து வருகின்ற னர். பசுக்களைக் கசாப்புக்குக் கொல்லுவதற்காகக் கொண்டு போகப்படுவதைத் தடுக்க ஓர் இயக்கமும் ஆரம்பமாகி வளர்ந்து வருகிறது என்பதையும் இச் சந்தர்ப்பத்தில் குறிப்பிட வேண்டியது முக்கியமாகும்.

—'வெஜிடேரியன்' – 7—2—1891

2

சைவ உணவையே சாப்பிடும் இந்தியரின் உணவு வகை, அவர்கள் வசிக்கும் இடத்திற்கு ஏற்றாற்போல மாறுபடுகிறது. இதனால், வங்காளத்தில் இருப்போரின் முக்கியமான சாப்பாடு அரிசி என்றால், பம்பாய் மாகாணத்தினரின் சாப்பாடோ கோதுமையாகிறது.

பொதுவாக எல்லா இந்தியரும்-முக்கியமாக வயது வந்த வர்கள், அவர்களிலும் உயர்சாதி ஹிந்துக்கள்-தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிடுகிறார்கள். இந்த இரண்டு வேளைச் சாப்பாட்டுக்கு இடையில் தாகமாகும்போது இரண்டொரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கின்றனர். முதல் சாப்பாட்டைக் காலை 10 மணிக்குச் சாப்பிடு கிறார்கள். ஆங்கிலேயர் சாப்பிடும் மத்தியானச் சாப்பாட்டைப் போன்றது இது. இரண்டாவது சாப்பாடு இரவு 8 மணிக்கு.

பெயரைப் பொறுத்தவரையில் இது ஆங்கிலேயரின் இரவுச் சாப் பாட்டைப் போன்றதேயெனினும் உண்மையில் இதுதான் முக்கியமான சாப்பாடு. இதிலிருந்து ஒரு விஷயத்தைக் காண லாம். பொதுவாக இந்தியர்கள், காலை 6 மணிக்கு, அதற்கு முன்னால் நான்கு, ஐந்து மணிக்குங்கூடப் படுக்கையிலிருந்து எழுந்துவிடுகிறார்கள். என்றாலும், அவர்களுக்குத் தேவை எனத் தோன்றும் காலைச் சாப்பாடோ, மத்தியானச் சாப்பாடோ இல்லை. இந்தியர், தங்களுடைய முதல் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு ஒன்பது மணி காலம் எதுவுமே சாப்பிடாமல் எப்படி இருக்கிறார் கள் என்பது குறித்து வாசகர்களில் சிலர் ஆச்சரியப்படுவார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அதற்கு இரண்டு காரணங்களைச் சொல்லலாம்: ஒன்று, பழக்கம். பழக்கம் என்பது இயற்கையான தாகவே ஆகிவிடுகிறது. நாளுக்கு இரண்டு வேளைகளுக்குமேல் சாப்பிடக்கூடாது என்பது சிலருக்கு மதக்கோட்பாடாகிறது. மற்றவர்களோ அவர்களுடைய வேலையோ அல்லது நடைமுறைப் பழக்கமோ அவ்விதம் இருந்துவிட நிர்ப்பந்திக்கிறது. இரண்டா வது காரணம், இந்தியாவின் சீதோஷ்ணநிலை யாகும். சில இடங்களைத் தவிர நாடு முழுவதும் கடுமையான உஷ்ணப் பிர தேசமே. இந்தப் பழக்கத்திற்கு இந்த உஷ்ண நிலைமை காரணம். ஏனெனில், இங்கிலாந்தில்கூடக் குளிர்காலத்தில் தேவைப்படும் அளவுக்குக் கோடைகாலத்தில் உணவு தேவைப் படுவதில்லை என்று தோன்றுகிறது. ஒவ்வொரு பதார்த்தத் தையும் ஆங்கிலேயர்கள் தனித்தனியாகச் சாப்பிடுவதைப் போல இந்தியர்கள் சாப்பிடுவதில்லை. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்தே சாப்பிடுகிறார்கள். உணவுப் பதார்த்தங்கள் அனைத்தை யும் மொத்தமாகச் சேர்த்தே சாப்பிடவேண்டும் என்பது ஹிந்துக்களில் சிலருடைய மதக் கோட்பாடாகும். மேலும், ஆங்கிலேயரைப்போல் அல்லாமல் ஒவ்வொரு பதார்த்தத்தையும் விரிவான முறையில் தயாரிப்பார்கள். அவர்கள் காய்கறிகளை அப்படியே வேகவைத்து எடுத்துச் சாப்பிடுவதை விரும்பவில்லை. ஏராளமான மசாலைச் சரக்குகளைச் சேர்த்துப் பதார்த்தங்களுக்கு மணம் கொடுத்துத்தான் சாப்பிடுவார்கள். மிளகு, உப்பு, லவங் கம், மஞ்சள், கடுகு ஆகியவற்றையும், இன்னும் பலவிதச் சரக்கு களையும் சேர்ப்பார்கள். அவற்றில் மருந்துக்குப் பயன்படுத்தப் படுகின்றவற்றைத் தவிரப் பிறவற்றிற்கு ஆங்கிலத்தில் பெயர்கள் கண்டுபிடிப்பதுகூடக் கஷ்டம்.

முதல் சாப்பாட்டில் பொதுவாக ரொட்டி அல்லது சப்பாத் திகள் - சப்பாத்திகளைப்பற்றி அப்புறம் விரிவாகச் சொல்லு கிறேன் - கடலைப்பருப்பு, மொச்சைப்பயறு போன்ற பருப்பு, மொத்தமாகவோ தனித்தனியாகவோ வேகவைக்கப்பட்ட இரண்டு, மூன்று பச்சைக் காய்கறிகள் ஆகியவை இருக்கும். இதைத் தொடர்ந்து சாதம், தண்ணீரில் வேகவைத்துப் பற்பல வாசனைச் சரக்குகள் சேர்க்கப்பட்ட பருப்பு ஆகியவற்றைச் சாப்பிடுவார்கள். இதற்குப் பிறகு, சிலர் பாலும் சாதமும் சாப்

பிடுவார்கள்; அல்லது பாலையோ, மோரையோ குடிப்பார்கள். இல்லையென்றால், குறிப்பாகக் கோடை காலத்தில் மோர் குடிப்பார்கள்.

இரண்டாவது சாப்பாட்டின், அதாவது இராச்சாப்பாட்டின் வகைகளும் முதல் சாப்பாட்டினுடைய வகைகளைப் போன்றவையே. ஆனால், இந்தச் சாப்பாட்டின் அளவு குறைவாகவும், காய்கறிகள் சுருக்கமாகவும் இருக்கும். இந்தச் சாப்பாட்டில் பாலைத் தாராளமாக உபயோகிப்பார்கள். வாசகர்களுக்கு ஒன்றை இங்கே நினைவூட்ட வேண்டியது அவசியம். அதாவது, இந்தச் சாப்பாடு இந்தியர்கள் அனைவருக்கும் பொதுவானதல்ல. இந்தியா முழுவதிலும் எல்லா வகுப்பாரும் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகள் இவைதாம் என்று நினைத்துவிடவும் கூடாது. உதாரணமாக, இங்கே கூறப்பட்டுள்ள மாதிரிச் சாப்பாடுகளில் இனிப்புப் பண்டங்களைப்பற்றிக் குறிப்பிடவில்லை. ஆனால், வசதியான வகுப்பினர் வாரத்துக்கு ஒரு முறையாவது நிச்சயம் இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிடுவார்கள். அத்துடன் மேலே கூறப்பட்டபடி, பம்பாய் மாகாணத்தில் அரிசியைவிடக் கோதுமையே முக்கிய உணவுப்பொருளாகவும் வங்காளத்தில் கோதுமையைவிட அரிசியே முக்கிய உணவுப் பொருளாகவும் இருக்கின்றன. தொழிலாளர்களின் சாப்பாடு மேலே கூறியவற்றிற்கு மாறுபட்டிருக்கிறது. உணவு மாறுபடுவதற்கு இது மூன்றாவது விதிவிலக்கு. எல்லாவித உணவு வகைகளையும் குறிப்பிடுவதாக இருந்தால், அநேக புத்தகங்களை எழுத நேரும். அவ்விதம் செய்வது இக்கட்டுரையின் சுவாரஸ்யத்தையெல்லாம் அடியோடு கெடுத்துவிடும் என்று அஞ்சுகிறேன்.

இங்கிலாந்தைவிட அல்லது ஐரோப்பாவைவிடவே, இந்தியாவில் சமையல் காரியங்களுக்கு வெண்ணெய் அல்லது நெய் அதிகமாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. வெண்ணெயை வெப்பமான சீதோஷ்ணமுள்ள இந்தியாவில் அதிகமாக உபயோகிப்பதால் ஒருவேளை நன்மை ஏற்படாமல் போனாலும், குளிர்ந்த சீதோஷ்ணமுள்ள இங்கிலாந்தில் அது கெடுதல் செய்யக்கூடியதைப்போல யாதொரு கெடுதலையும் செய்யாது என்று இவ்விஷயத்தில் ஆராய்ச்சி செய்த ஒரு டாக்டர் கூறுகிறார்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மாதிரிச் சாப்பாட்டு வகைகளில் பழத்தைப்பற்றி—ஆம், சர்வ முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பழத்தைக் குறித்து - பிரஸ்தாபம் இல்லையே என்று வாசகருக்குத் தோன்றக்கூடும். இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. அவற்றில் சில: பழத்தின் உண்மையான மதிப்பு இந்தியர்களுக்குத் தெரியாது; ஏழைகள் நல்ல பழங்களை வாங்க இயலாது; அத்துடன் பெரிய நகரங்களைத் தவிர இந்தியா முழுவதிலும் நல்ல பழங்கள் கிடைப்பதும் இல்லை. ஆனால், இங்கே காணப்படாததையும், இந்தியாவில் எல்லா வகுப்பாரும் உபயோகிக்கக்

கூடியவையுமான சில பழங்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆனால், பரிதாபகரமாக, இவற்றை ஏதோ ஒப்புக்குத்தான் பயன் படுத்துகிறார்களே ஒழிய, உணவாக உபயோகிப்பதில்லை. ரஸாயன ரீதியில் இவற்றின் மதிப்பு என்ன என்பதையும் யாரும் அறியமாட்டார்கள். ஏனென்றால், இவற்றை ஆராய்ச்சி செய் வதில் யாரும் அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளுவதில்லை.

—'வெஜிடேரியன்' – 14—2—1891

3

சப்பாத்திகளைப்பற்றிப் பிறகு விரிவாகச் சொல்லுகிறேன் என்று முந்திய கட்டுரையில் கூறியிருக்கிறேன். பொதுவாகச் சப்பாத்திகள் கோதுமை மாவினால் செய்யப்படுகின்றன. முதலில் கோதுமை, திரிகையில் அரைக்கப்படுகிறது. திரிகை என்பது ஒரு சாதாரணமான சாதனம்; யந்திரம் அல்ல. அரைக்கப்பட்ட கோதுமை, பெரிய துவாரங்கள் உள்ள ஒரு சல்லடையில் போட் டுச் சலிக்கப்படுகிறது. அதன் மூலம் முரட்டு உமி, தனியாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. உண்மையில், ஏழை மக்களிடையே அது சல்லடையால் சலிக்கப்படுவதே இல்லை. அந்த மாவு இங்குள்ள சைவச் சாப்பாட்டுக்காரர்கள் உபயோகிக்கும் மாவைப்போல இல்லாவிட்டாலும், இங்கே மிகவும் பழித்துக் கூறப்படும் வெள்ளை ரொட்டிக்கு உபயோகிக்கப்படும் சாதாரண மாவைவிட எவ்வளவோ உயர்வானதாகும். அப்புறம் மாவுடன் நெய் சேர்க் கப்படுகிறது. நெய் என்பது, உருக்கப்பட்ட வெண்ணெயே. அதை வடிகட்டி ஆறவைப்பார்கள். வெண்ணெய் சுத்தமாக இருக்கும்போது வடிகட்டுவதால் யாதொரு பயனும் இல்லை. இதை ஒரு பவுண்டு மாவுக்கு ஒரு சிறு கரண்டி வீதம் விட்டுச் சேர்த்து, போதிய அளவு தண்ணீரையும் ஊற்றி, மாவு கைகளால் நன்றாகப் பிசையப்படுகிறது. பிசைந்து திரட்டிய மாவை சிறு ஆரஞ்சுப்பழம் போன்ற உருண்டைகளாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு உருண்டையையும் அதற்கென்றே இருக்கும் மரக்கட்டைக் குழவி யால் ஆறு அங்குலக் குறுக்களவு உள்ள வட்ட வடிவமாகச் செய் கிறார்கள். அப்படித் தட்டையாக்கிய ஒவ்வொன்றையும் ஒரு தட்டையான சட்டியில் போட்டுத் தனித் தனியாகவும் நன்றாகவும் சுட்டு எடுக்கிறார்கள். இவ்வாறு ஒரு சப்பாத்தி சுடுவதற்கு ஐந்து முதல் ஏழு நிமிஷங்கள் வரை ஆகும். இதை வெண்ணெ யோடு சேர்த்துச் சூடாகச் சாப்பிடுவார்கள். இது நல்ல மணமாக இருக்கும். சப்பாத்தியை சூடு ஆறிக் குளிர்ந்திருக்கும்போதும் சாப்பிடலாம்; சாப்பிடுகிறார்கள். சாதாரணமாக ஆங்கிலேயருக்கு இறைச்சி எப்படியோ, அப்படி இந்தியனுக்குச் சப்பாத்தி-அவன் சைவ உணவு சாப்பிடுபவனானாலும் சரி, மாமிசம் சாப்பிடுபவனானாலும் சரி. ஏனென்றால், இந்தியாவில் மாமிசம்

சாப்பிடுகிறவர், மாமிசம் ஒன்றே முற்றிலும் அவசியமானது என்று கருதுவதில்லை. சப்பாத்தி சாப்பிடும்போது மாமிசத்தைத் தொடுகறியாக வைத்துக் கொண்டுதான் சாப்பிடுகிறார்கள் என்பதே என்னுடைய அபிப்பிராயம்.

வசதியோடு இருக்கும் இந்திய சைவச் சாப்பாட்டுக்காரரின் சாதாரண சாப்பாட்டின் பொது அம்சம் மட்டுந்தான் இப்படி. "இந்திய மக்களின் பழக்க வழக்கங்களில் பிரிட்டிஷ் ஆட்சி எந்தவிதமான மாறுதலையும் உண்டுபண்ணவில்லையா?" என்று இப்போது ஒரு கேள்வி கேட்கக்கூடும். உணவு, பானம் ஆகியவை சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் இந்தக் கேள்விக்கு "ஆம்" என்றும், "இல்லை" என்றும் பதில் சொல்லலாம். "இல்லை" என்று சொல்லுவதற்குக் காரணம், சாதாரணமான ஆடவரும், பெண்டிரும் பழைய உணவையே சாப்பிட்டு வருவதும், பழைய வழக்கப்படியே குறிப்பிட்ட தடவைகள் சாப்பிடுவதும் ஆகும். "ஆம்" என்று சொல்லுவதற்கும் காரணம் உண்டு. ஓரளவு ஆங்கிலம் படித்திருப்பவர்கள், இங்கொன்றும் அங்கொன்றுமாகச் சில ஆங்கிலக் கருத்துக்களைக் கைக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், இந்த மாறுதலும் - இந்த மாறுதல் நல்லதற்கா, கெட்டதற்கா என்பதைத் தீர்மானிக்கும் பொறுப்பை வாசகருக்கு நான் விட்டுவிட வேண்டும்-அப்படி ஒன்றும் வெளிப்படையாகத் தெரியவில்லை.

கடைசியாகக் குறிப்பிடப்பட்ட பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் காலை ஆகாரம் சாப்பிடத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். இது வழக்கமாக ஒரு கோப்பை அல்லது இரண்டு கோப்பை தேநீராகும். இது, இப்போது நம்மைப் பானங்கள் சம்பந்தப்பட்ட விஷயத்துக்குக் கொண்டு வருகிறது. படித்தவர்கள் என்று அழைக்கப்படும் இந்தியர்கள், முக்கியமாகப் பிரிட்டிஷ் ஆட்சியின் காரணமாகத் தேநீரையும் காபியையும் குடிப்பதைச் சுருக்கமாகக் கவனித்துவிட்டு மேலே செல்லலாம். தேநீரினாலும் காபியினாலும் அதிகப்பட்சமாக உண்டாகும் விளைவு என்னவென்றால், சற்று அதிகச் செலவும், அளவுக்கு மீறிக் குடிப்பதால் ஆரோக்கியம் கெடுவதும் ஆகும். பிரிட்டிஷ் ஆட்சியினால் உண்டான—மிக அதிகமாக உணரப்பட்ட—தீமைகளில் ஒன்று, சாராயமானது ஏதாவது ஓர் உருவத்தில் இறக்குமதி செய்யப்படுவதாகும். இந்த மதுபானம், மனித வர்க்கத்துக்கே விரோதி; நாகரிகத்துக்குச் சாபக்கேடு. மதங்கள் தடை விதித்திருந்தும் கூட, இந்தியா முழுவதிலும் இந்த விரோதி விரிந்து பரந்திருப்பதிலிருந்தே இந்த இரவல் பழக்கத்தினால் ஏற்பட்டிருக்கும் தீமையின் அளவை வாசகர் சரியாக அறிந்து கொள்ளலாம். சாராயம் உள்ள ஒரு புட்டியைத் தொடுவதே முகம்மதியருக்கு ஆகாது என்று அவருடைய மதம் கூறுகிறது. சாராயத்தை எந்த வகையிலும் உபயோகிக்கக்கூடாது என்று ஹிந்து மதம் கண்டிப்பாகத் தடுக்கிறது. அப்படியிருந்தும்

அந்தோ! சாராயத்தைச் சர்க்கார் தடுப்பதற்குப் பதிலாக அது பரவுவதற்கு உதவியும் ஊக்கமும் அளித்து வருவதாகவே தோன்றுகிறது. இதனால் அதிகக் கஷ்டத்துக்கு உள்ளாகிறவர்கள், எங்கும் இருப்பதைப்போல அங்கும், ஏழைகள்தான். அவர்கள்தான் தாங்கள் சம்பாதிக்கும் சொற்பக் காசைச் செலவழித்து நல்ல உணவையும், தேவையான பிறவற்றையும் வாங்குவதற்குப் பதிலாகச் சாராயத்தை வாங்குகிறார்கள். பரம ஏழையான அவன்தான் தன் குடும்பத்தைப் பட்டினி போட்டு, குழந்தைகள் இருந்தால், அவர்களைக் காப்பாற்றும் புனிதமான பொறுப்பையும் கைவிட்டு விட்டுக் குடிக்கிறான். குடித்துத் துன்பத்துக்கு உள்ளாகி அகாலத்தில் மரணம் அடைகிறான். பாரோவின் முன்னாள் அங்கத்தினரான ஸ்ரீ கெயினை இங்கே பாராட்டவேண்டும். அஞ்சா நெஞ்சம் படைத்த அவர் குடி என்ற தீமை பரவுவதை எதிர்த்து இன்னும் தமது சிறந்த புனிதப் போரை நடத்திக் கொண்டு வருகிறார். ஒரு தனி மனிதனின் ஆற்றல் எவ்வளவு சக்தி வாய்ந்ததாக இருந்தாலும், இரக்கம் இல்லாத, தூக்கத்தில் ஆழ்ந்திருக்கிற ஒரு சர்க்காரின் செயலற்ற நிலையை எதிர்த்து என்ன செய்துவிட முடியும்?

—'வெஜிடேரியன்' –21—2—1891

4

இந்தியாவில் சைவச் சாப்பாட்டுக்காரர்கள் யார், அவர்கள் பொதுவாக என்ன சாப்பிடுகிறார்கள் என்பனவற்றைத் தெரிந்து கொண்ட பிறகு, சைவ உணவு சாப்பிடும் ஹிந்துக்கள் பலவீனமான உடற்கட்டுள்ளவர்கள் என்று சிலர் தெரிவித்துள்ள கருத்துக்கள் எவ்வளவு போலியானவை என்பதையும், ஆதாரமற்றவை என்பதையும் கீழ்க்கண்ட உண்மைகளைக் கொண்டு வாசகர் தீர்மானிக்க இயலும்.

இந்தியாவின் சைவச் சாப்பாட்டுக்காரர்களுடைய உடம்பு மிகவும் பலவீனமானது; அதனால், சைவச் சாப்பாட்டுக் கொள்கை சரீர பலத்துக்கு ஒவ்வாதது என்று அடிக்கடி கூறப்பட்டு வருகிறது.

மாமிசம் சாப்பிடும் இந்தியர்களையும், ஏன் ஆங்கிலேயர்களையும்விட, சைவ உணவைச் சாப்பிடும் இந்தியர்கள் அதிகமான பலம் பெற்று விளங்காவிட்டாலும் அவர்களைப் போன்ற பலம் பெற்று விளங்குகிறார்கள் என்பதையும், பலவீனமாக இருப்பவர்கள் மாமிசம் சாப்பிடாததால் அவ்வாறு இருக்கவில்லை, அதற்குக் காரணங்கள் வேறு என்பதையும் இப்போது ரூபித்துவிட்டால், மேலே குறிப்பிட்ட தவறான கூற்றின் அடிப்படை தகர்ந்து தரை மட்டமாகி விடும்.

ஹிந்துக்கள், ஏதோ பொதுவாக, மிக மிகப் பலவீனமாக இருக்கிறார்கள் என்பதை முதலில் ஒப்புக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஆனால், பாரபட்சமில்லாத ஒருவர் – மாமிசம் சாப்பிடு கிறவர் – இந்தியாவையும், அதன் மக்களையும் மேலெழுந்தவாரி யாகவே அவர் அறிந்திருந்தாலும், ஹிந்துக்களின் பலவீனத் துக்கு வேறு பல காரணங்களும் இடைவிடாமல் வேலை செய்து வருகின்றன என்றே கூறுவார். அனைத்தையும்விட முக்கியமான காரணமாக இல்லாவிட்டாலும், முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்றாக இருப்பது, குழந்தை விவாகம் என்ற படுமோசமான வழக்கமும், அதையொட்டிய தீங்குகளுமே. பொதுவாகக் குழந்தைகள், பெரிய வயதான ஒன்பதாவது வயதை அடையும் போதே, அவர்கள் மணவாழ்க்கை என்ற விலங்கைச் சுமக்க நேரிடுகிறது. அநேகர் விஷயங்களில் இதற்கும் குறைவான வயதி லேயே அவர்களுக்குக் கல்யாணம் செய்துவைத்து விடுகிறார்கள். மற்றுஞ் சிலர் விஷயத்தில் பிறப்பதற்கு முன்னாலேயே குழந்தை களுக்கு நிச்சயதார்த்தம் செய்யப்பட்டு விடுகிறது. ஒரு பெண், தனக்கு ஆண் குழந்தை பிறந்து, மற்றொருத்திக்குப் பெண் குழந்தை பிறக்குமென்றால், அல்லது அவளுக்கு ஆண் குழந்தை யும் தனக்குப் பெண் குழந்தையும் பிறக்குமென்றால், அவ்விரு குழந்தைகளுக்கும் கல்யாணம் செய்துவிடுவதாக வாக்குறுதி யளிப்பாள். பின்னால் குறிப்பிட்ட இரண்டு விவாகங்களிலும், அக்குழந்தைகளுக்குப் பத்து அல்லது பதினொரு வயதுக்கு முன்னர் சாந்தி முகூர்த்தம் ஆகிவிடுவதில்லை. ஆனால், பன்னி ரண்டு வயது மனைவி, பதினாறு அல்லது பதினேழு வயதுக் கணவன் மூலம் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த தகவல்கள் பதிவாகியுள்ளன. இந்தக் கல்யாணங்களே உடற்கட்டை பலவீனப்படுத்திவிட வில்லையா?

இப்படிப்பட்ட திருமணங்களின் மூலம் பிறக்கும் குழந்தை எவ்வளவு பலவீனமாக இருக்கும் என்பதை இப்போது நினைத் துப் பாருங்கள். அப்புறம் இப்படிப்பட்ட தம்பதிகளுக்குள்ள பொறுப்புகளையும் கவலைகளையும் பாருங்கள். பதினொரு வயதுப் பையன் ஒருவனுக்கும், ஏறக்குறைய அதே வயதுள்ள ஒரு பெண்ணுக்கும் கல்யாணமாகி இருப்பதாக வைத்துக்கொள்ளு வோம். கணவனாக இருப்பது என்றால் என்ன என்பதையே பையன் அறியாதிருக்க வேண்டிய காலத்தில் அவனுக்குப் பலவந்தமாகச் சுமத்தப்பட்ட ஒரு மனைவியும் இருக்கிறாள். அப்போது அவன் இயல்பாகப் பள்ளிக்கூடம் போய்வருகிறான். பள்ளிக்கூடத் தொல்லையோடு, அவன் தன் குழந்தை – மனைவி யையும் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டியவனாக இருக்கிறான். அவளுக்கு உணவு, உடை முதலியவைகளைச் சம்பாதித்துக் கொடுத்துப் போஷிக்க வேண்டியவனாக உண்மையில் அவன் இல்லை. ஏனென்றால், இந்தியாவில் மகனுக்குக் கல்யாண மானதும் அவன் தன் பெற்றோர்களை விட்டு விலகிப் போய்த் தனிக் குடித்தனம் செய்ய வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை.

பெற்றோர்களோடு சண்டை போட்டு விலகிப் போனல்தான் உண்டு. மனைவியைப் போஷிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டு விடவில்லை என்றாலும், அதற்கு அடுத்தபடியான ஒவ்வொரு காரியத்தையும் பையன் செய்யவேண்டியவனாக இருக்கிறான். கல்யாணமாகிச் சுமார் ஆறு வருடங்கள் கழிந்த பின் அவனுக்கு ஒரு மகன் பிறக்கிறான். அப்பொழுதும் அவனுடைய பள்ளிப் படிப்பு முடியாமல்தான் இருக்கும். அவன் தன்னைமட்டும் அல்லாமல், தன் மனைவியையும், குழந்தையையும் காப்பாற்றுவதற்குப் பணம் சம்பாதிப்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்கவேண்டியவன் ஆகிறான். ஏனெனில், அவன் தனது வாழ்க்கை முழுவதையும் தன் தகப்பனாருடன் கழித்துவிடலாம் என்று எதிர்பார்ப்பது முடியாது. அப்படி எதிர்பார்க்கலாம் என்றாலும், அவன் தன் மனைவி, குழந்தை ஆகியவர்களின் சம்ரட்சணைக்கு ஏதாவது கொடுக்க வேண்டும் என்றே நிச்சயமாக எதிர்பார்ப்பார்கள். தனது கடமையைப் பற்றிய எண்ணமே அவனது உள்ளத்தைப் பாதித்து, அதன்மூலம் அவனது ஆரோக்கியத்தையும் பாழாக்கி விடாதா? இது மிகவும் பலமான உடற்கட்டைச் சிதைக்காது என்று யாராவது துணிந்து கூறிவிட முடியுமா? ஆனல், மேலே உதாரணமாகக் கூறப்பட்ட பையன், மாமிசம் சாப்பிட்டிருந்தால் பலவீனமாகிவிடாமல் அதிகப் பலசாலியாகவே இருப்பான் என்று ஒருவர் வாதம் பண்ணலாம். இப்படிப்பட்ட வாதத்துக்குரிய பதிலை க்ஷத்திரிய மன்னர்களிடம் காணலாம். அவர்கள் மாமிசம் சாப்பிட்டும், அவர்களுடைய விபசார வாழ்க்கையினால் அவர்கள் மிகவும் பலவீனமாகவே இருப்பதைக் காணலாம்.

வேறு விதமான தீமைகள் நேர்ந்து விடாதபோது, சைவ உணவு சாப்பிடும் ஓர் இந்தியன் எவ்வளவு பலசாலியாக இருக்க முடியும் என்பதற்கு இந்தியாவில் வாழும் இடையர்கள் சிறந்த உதாரணமாக விளங்குகிறார்கள். இந்தியாவின் இடையர் பிரம்மாண்டமான ஆகிருதியும் அழகிய சரீரக் கட்டும் உடையவர். அவர், தமது கனமான, உறுதியான தடியோடு நின்றால், வாளோடு நிற்கும் எந்தச் சாதாரண ஐரோப்பியருக்கும் சரிஜோடியாக இருப்பார். இடையர்கள், தங்கள் தடிகளாலேயே புலிகளையும் சிங்கங்களையும் கூடக் கொன்ற அல்லது விரட்டிய சம்பவங்கள் எத்தனையோ நடந்திருக்கின்றன. "ஆனல், இது இயற்கை நிலையில் முரட்டுத்தனமாக வாழும் மனிதர்களின் உதாரணம். சமூகத்தில் இன்றைய அமோகமான செயற்கை வாழ்வு நிலையில் நமக்குக் கீரையும் பட்டாணிக் கடலையும் மட்டும் போதாது; மேற்கொண்டும் ஏதாவது வேண்டும். உங்கள் இடையனுக்குப் புத்திக் கூர்மை கிடையாது. அவன் புத்தகங்களே படிப்பதில்லை......" என்றெல்லாம் ஒரு நண்பர் ஒரு நாள் சொன்னார். இதற்கு அன்றும் இன்றும் கூறக்கூடிய ஒரே பதில் என்னவென்றால், மரக்கறி சாப்பிடும் இடையர் மாமிசம் சாப்பிடும் இடையருக்கு எவ்விதத்திலும் குறையாத பலமுள்ளவராகவே இருக்கிறார் என்பதே. ஆகவே, ஒரே வகுப்பில் பிறந்த சைவனுக்கும் அசைவனுக்கும்

ஒப்புமை இருக்கிறது. இது பலத்துக்கும் பலத்துக்கும் உள்ள ஒப்புமையே யொழிய, பலத்துக்கும் புத்திக் கூர்மையோடு கூடிய பலத்துக்கும் உள்ள ஒப்புமையல்ல. இப்போதைக்கு என்னுடைய முயற்சி என்னவென்ருல், சைவ உணவுக் கொள்கையால், சைவச் சாப்பாட்டுக்காரர்களான இந்தியரின் உடம்பு பலவீனமாக இருக்கிறது என்பதை மறுப்பதே யாகும்.

எந்த் உணவு சாப்பிட்டாலும், சரீர பலமும் மனபலமும் ஒரே மாதிரி அமைவது அத்தியாவசியம் என்றே தோன்றுகிறது. ஒருவேளை அபூர்வமான சந்தர்ப்பங்களில் அது சாத்தியமாகலாம். மனபலத்தில் தேடிய லாபத்தைச் சரீர பலத்தில் இழக்க வேண்டியதுதான். இது நியதி. ஒரு ஸாம்ஸன்* ஒரு கிளாட்ஸ்டனுக† இருக்கமுடியாது. இன்றையச் சமூகநிலையில் காய்கறிகளுக்குப் பதிலாக வேருென்று தேவை என்ற வாதத்தை ஒப்புக்கொண்டாலும், அந்தத் தேவையை மாமிசம் பூர்த்தி செய்துவிடும் என்று முடிவாக நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறதா?

அப்புறம் க்ஷத்திரியர்களின் நிலையைப் பார்ப்போம். அவர்கள் இந்தியாவின் போர்வீர மரபினர் என்று கூறப்படுகிறவர்கள். அவர்கள் மாமிசம் சாப்பிடக்கூடியவர்கள்தான். ஆனல், அவர்களில் வாள் ஏந்தவல்ல வீரர்கள் எத்தனை பேர்? அவர்களுடைய இனத்தைப் பொறுத்தவரையில், அவர்கள் மிகவும் பலவீனமானவர்கள் என்று நான் சொல்லவில்லை. பிருதிவிராஜனும், பீமனும், அவர்களைப் போன்றவர்களும் - இன்னும் பழங்காலத்துக்குப் போகவேண்டாம் - ஞாபகத்தில் இருக்கும் வரையில் அவர்களுடைய இனம் பலவீனமான இனம் என்று கருதுகிறவன் ஒரு முட்டாளாகத்தான் இருப்பான். ஆனல், இப்போது அவர்களின் நிலை தாழ்ந்துவிட்டது என்பது வருந்தத்தக்கதோர் உண்மையாகும். உண்மையிலேயே போர் மரபினராக இருந்தவர்கள் வடமேற்கு மாகாணங்களைச் சேர்ந்த மக்களும், வேறு சிலருமாவர். வடமேற்கு மாகாணங்களைச் சேர்ந்த அவர்கள் பாயாக்கள் எனப்படுவார்கள். அவர்கள் கோதுமையையும், பருப்பையும், கீரைகளையும் சாப்பிட்டு வாழ்கிருர்கள். அவர்கள் சமாதானத்தின் பாதுகாவலர்கள். சுதேசிப் படைகளில் அவர்கள் அதிகமாகச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிருர்கள்.

மேற்காணும் விவரங்களிலிருந்து சைவ உணவுக் கொள்கை கெடுதலானதல்ல என்பது மட்டுமின்றி, அதற்கு நேர்மாருகச் சரீர பலத்துக்கு ஊட்டம் அளிப்பதாகும் என்பதையும், ஹிந்துக்கள் பலவீனமாக இருப்பதற்குச் சைவ உணவைக் காரணம் கற்பிப்

---

* ஸாம்ஸன் : பைபிளில் கூறப்பட்டிருக்கும் ஒரு வீரன் ; மகத்தான உடல் பலம் படைத்தவன்.

† கிளாட்ஸ்டன் (1809-98) : மாபெரும் பிரிட்டிஷ் ராஜீய ஞானி; இலக்கியப் புலமையும் உடையவர். இவர் நான்கு தடவைகளில் மொத்தம் சுமார் 17 வருட காலம் பிரிட்டிஷ் பிரதமராகப் பதவி வகித்திருக்கிருர்.

பது தப்பபிப்பிராயத்தை ஆதாரமாகக்கொண்டது என்பதையும் எளிதில் கண்டுகொள்ளலாம்.

—'வெஜிடேரியன்' – 28—2—1891

5

சைவ உணவுக்காரர்களான ஹிந்துக்களின் உடல் பலவீனத்திற்கான காரணங்கள் வேறேயன்றிச் சைவ உணவு அல்ல என்பதையும், சைவ உணவினரான இடையர்கள் மாமிசம் உண்பவர்களைப்போன்றே நல்ல பலத்துடன் இருக்கிறார்கள் என்பதையும் முந்திய கட்டுரையில் கவனித்தோம். சைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு இந்த இடையர் சரியான உதாரணமாக இருப்பதால், அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறைகளையும் நான் கவனிப்பது பலனுள்ளதாகும். ஆனால், இதைப்பற்றி மேற்கொண்டும் சொல்வதற்கு முன்னால் வாசகருக்கு ஒரு விஷயத்தைக் கூறிவிட வேண்டியது அவசியம். இடையர்களைப்பற்றி இனிக் கூறப்போகும் விவரங்கள், எல்லா இந்திய இடையர்களுக்குமே பொருந்துவன அல்ல. இந்தியாவின் சில பகுதிகளிலிருக்கும் இடையர்களைப் பற்றியதுதான் இது. ஸ்காட்லாந்தில் வசிக்கும் மக்களின் பழக்க வழக்கங்களுக்கும், இங்கிலாந்திலிருக்கும் மக்களின் பழக்க வழக்கங்களுக்கும் எவ்விதம் வித்தியாசங்கள் இருக்கின்றனவோ, அதே போல இந்தியாவில் ஒரு பகுதியிலிருக்கும் மக்களின் பழக்க வழக்கங்களுக்கும் மற்றொரு பகுதியில் வசிக்கும் மக்களின் பழக்க வழக்கங்களுக்கும் வித்தியாசங்கள் இருக்கின்றன.

இந்திய இடையர், பொதுவாகக் காலை ஐந்து மணிக்கே எழுந்துவிடுகிறார். அவர் தெய்வ பக்தியுள்ளவராக இருந்தால், முதற் காரியமாகக் கடவுளைப் பிரார்த்தனை செய்து, பிறகு கை கால் அலம்பி வாயையும் முகத்தையும் கழுவிக்கொள்ளுகிறார். இந்தியர் பல் துலக்க உபயோகிக்கும் 'பிரஷ்'ஷைக்குறித்தும் இச்சந்தர்ப்பத்தில் கொஞ்சம் சொல்ல விரும்புகிறேன். இவர்கள் உபயோகிக்கும் பிரஷ், முள்ளுள்ள மரமான கருவேல மரத்தின் குச்சியேயன்றி வேறு எதுவும் அல்ல. ஒரு சிறு கிளையை நறுக்கி, ஓர் அடி நீளத்திற்குச் சிறு குச்சிகளாக வெட்டிக்கொள்ளுகின்றனர். அதிலிருக்கும் முட்களையெல்லாம் நீக்கிவிடுகிறார்கள் என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை. இந்தியர் அக்குச்சியின் ஒரு முனையைப் பல்லில் வைத்துக் கடித்து அதைக் கொண்டு பல்லைத் துலக்கும் வகையில் மிருதுவாக்கிக் கொள்ளுகிறார். இவ்விதம் ஒவ்வொரு நாளும் அவர் பல் துலக்கப் புதிதாகத் தாமே பிரஷ்ஷைத் தயாரித்துக்கொண்டு விடுகிறார். பற்களை நன்றாகத் துலக்கி முத்துப்போல அவைகளை வெண்மையாக்கிக் கொண்டு விட்ட பிறகு அக்குச்சியை இரண்டாகப் பிளக்கிறார். அவ்விதம்

பிளந்துகொண்ட குச்சியை வளைத்து, அதைக்கொண்டு நாவை வழிக்கிறார். பொதுவாக இந்தியருக்குப் பற்கள் பலமாகவும் அழகாகவும் இருப்பதற்கு அவர்கள் இவ்வாறு பல் துலக்குவதே காரணமாக இருக்கலாம். அவர் பல்பொடி எதையும் உபயோகிப்பதில்லை என்பதைச் சொல்லவேண்டியதில்லை. குச்சியைக் கடித்து நசுக்குவதற்குப் போதுமான பலமுள்ள பற்கள் இல்லாத கிழவர்கள், குச்சியை நசுக்கச் சிறு கத்தியை உபயோகிக்கிறார்கள். இவ்விதம் பல்லைத் துலக்கும் காரியம் முடிவதற்கு இருபது இருபத்தைந்து நிமிடங்களுக்குமேல் ஆவதில்லை.

மீண்டும் இடையரைக் கவனிப்போம். பல் துலக்கிய பிறகு காலைச் சாப்பாடு சாப்பிடுகிறார். பஜரி அல்லது கம்பு என்னும் தானியத்தினாலான அடையே அவருடைய காலை ஆகாரம். அத்துடன் நெய்யையும் வெல்லப் பாகையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுகிறார். இந்தத் தானியத்தைக் கோதுமைக்குப் பதிலாகவோ, அதோடு சேர்த்தோ இந்தியாவில் உபயோகிக்கிறார்கள். காலையில் எட்டு அல்லது ஒன்பது மணிக்கு அவர் தம் பராமரிப்பிலிருக்கும் கால்நடைகளை மேய்ச்சலுக்கு ஓட்டிச் செல்லுகிறார். பொதுவாக மேய்ச்சல் இடம் அவர் குடியிருக்கும் ஊருக்கு இரண்டு, மூன்று மைல் தூரத்திற்கு அப்பால் இருக்கிறது. அவ்விடம் மலைப் பாங்கானது. அங்கே கம்பளம் விரித்தாற்போல் நன்கு வளர்ந்த புல் நிறைந்திருக்கும். இவ்வாறு மிகப் பரிசுத்தமான காற்றை, அங்குள்ள இயற்கைக் காட்சியுடன் அனுபவிக்கும் இணையில்லாத வாய்ப்பு அவருக்கு இருக்கிறது. ஆடு மாடுகள் அங்குமிங்கும் ஓடியாடி மேய்ந்து கொண்டிருக்கும்போது, பாடிக்கொண்டோ, தம்மோடு இருப்பவருடன் பேசிக்கொண்டோ அவர் நேரத்தைக் கழிக்கிறார். அவருடன் இருப்பவர் அவர் மனைவியாக இருக்கக்கூடும். இல்லையானால், சகோதரராகவோ, வேறு யாராவது உறவினராகவோ இருப்பார். பகல் பன்னிரண்டு மணிக்குத் தாம் வைத்திருக்கும் ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுகிறார். அந்த ஆகாரத்தில் எப்பொழுதும் அடை இருக்கும். அதோடு நெய்யும், ஏதோ ஒரு காய் கறியும் இருக்கும். இல்லாவிடில் ஏதோ கொஞ்சம் பருப்பு அல்லது கொஞ்சம் ஊறுகாயும் இருப்பது உண்டு. பசுக்களின் பாலைக் கறந்தும் சாப்பிடுவார். பின்னர் இரண்டு அல்லது மூன்று மணிக்கு ஒரு மர நிழலில் படுத்துக் கொஞ்சம் கண் அயர்வதும் எப்பொழுதும் வழக்கம். இந்த சிறு தூக்கம் கடுமையான வெயிலின் ஆயாசத்தைப் போக்குகிறது. மாலை ஆறு மணிக்கு வீடு திரும்புகிறார். ஏழு மணிக்குச் சாப்பிடுகிறார். சூட்டோடு சில அடைகள், பருப்பு அல்லது கறி காய் அவர் ஆகாரம். கடைசியில் அரிசிச் சாதமும் பாலுமோ அல்லது சாதமும் தயிருமோ சாப்பிடுகிறார். பிறகு வீட்டுக்காரியங்கள் சில செய்கிறார். குடும்பத்தினருடன் இன்பமாகப் பேசிக்கொண்டிருப்பதுதான் பெரும்பாலும் அக்காரியம். இரவு பத்து மணிக்குப் படுக்கைக்குப் போகிறார். திறந்த வெளியிலோ, இல்லா

விட்டால் அதிகக் கூட்டமிருக்கும் குடிசைக்குள்ளோதான் அவர் தூங்குகிறார். குளிர் காலத்திலோ, மழைக்காலத்திலோதான் குடிசைக்குள் தூங்குகிறார். இக்குடிசைக்குச் சன்னலே இருப்ப தில்லை; பார்ப்பதற்குப் பரிதாபகரமாகத் தோன்றும். ஆனாலும், காற்றே நுழைய முடியாதது அன்று அக்குடிசை. குடிசையின் கரடுமுரடான கதவுகள், கள்வர் புக முடியாதபடி பாதுகாக்கச் செய்யப்பட்டவையே யல்லாமல் புயலுக்கோ, காற்றுக்கோ பாதுகாப்பாகச் செய்யப்பட்டவை அல்ல. என்றாலும், குடிசை களில் செய்யவேண்டிய அபிவிருத்திகள் எவ்வளவோ உண்டு என்பதில் சந்தேகமில்லை.

பொதுவாக நல்ல வசதிகளுடன் இருக்கும் இடையர் ஒரு வரின் வாழ்க்கை இதுதான். பல வகைகளிலும் அவருடைய வாழ்க்கையே சிறந்த வாழ்க்கை முறை. ஒழுங்கான பழக்க வழக் கங்களைத் தவிர அவருக்கு வேறு வழியில்லை. காலத்தில் பெரும் பகுதி நேரம் திறந்தவெளியிலே இருக்கிறார். அவ்விதம் வெளியில் இருக்கும்போது மிகச் சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்கிறார். அவருக்குப் போதிய தேகப் பயிற்சியும் இருக்கிறது. நல்ல, சத் துள்ள ஆகாரமும் அவருக்கு இருக்கிறது. முக்கியமாக அவருக்கு இன்னும் ஒன்றும் இருக்கிறது. அடிக்கடி உடலைப் பலவீனப் படுத்துவதற்குக் காரணமாக இருக்கும் கவலைகளே இல்லாமல் அவர் வாழ்கிறார்.

—'வெஜிடேரியன்' – 7—3—1891

6

இடையரின் வாழ்க்கை முறையில் இருக்கும் ஒரே ஒரு குறை பாடு, குளிப்பது போதுமானபடி இல்லாமல் இருப்பதே. உஷ்ணம் அதிகமாகவுள்ள இடங்களில் இருப்பவருக்குக் குளிப்பது அதிகப் பயனுள்ளது. பிராமணர் தினத்திற்கு இரு தடவை குளிப்பார். வைசியர் ஒரு வேளை குளிப்பார். ஆனால், இடையரோ வாரத்திற்கு ஒரு தடவையே குளிப்பார். இந்தியர் எப்படிக் குளிக்கிறார்கள் என்பதைக் குறித்தும் இங்கு விவரிக்க விரும்பு கிறேன். பொதுவாகத் தாம் வசிக்கும் ஊருக்கு அருகாமையில் ஓடும் நதியிலேயே குளிக்கிறார்கள். ஆனால், ஆற்றுக்குப் போய்க் குளிக்கச் சோம்பல்படுகிறவராக இருந்தாலோ, ஆற்றில் மூழ்கடிக்கப் படலாம் என்ற பயத்தாலோ, தம் ஊருக்குப் பக்கத்தில் ஆறே இல்லாதிருந்தாலோ, வீட்டில் குளிப்பார்கள். விழுந்து குளிக்க வீட்டில் குளிக்கும் தொட்டி எதுவும் கிடையாது. தம் பக்கத்தில் வைக்கப்படும் ஒரு பெரிய பாத்திரத்திலிருந்து நீரை ஒரு சிறு பாத்திரத்தினால் முகந்து உடம்பின்மீது ஊற்றிக் கொள்ளுகிறார். ஏனெனில், தேங்கியிருக்கும் நீரில் விழுந்து குளித்ததுமே அந்நீர் அசுத்தமாகிவிடுகிறது. மேற்கொண்டும்

உபயோகிக்கப் பயன்படாததாகிவிடுகிறது என்பது அவருடைய நம்பிக்கை. இதே காரணத்தினுல்தான் தண்ணீர் வைத்திருக்கும் சட்டியில் கையை விட்டுக் கழுவுவதில்லே. இன்றும் ஒருவர் நீரை வார்க்கவே மற்றவர் கையை அலம்புவர்; இல்லேயானுல் தாமே பாத்திரத்தினுல் கையில் ஊற்றிக்கொண்டு கழுவுவார்.

குளிப்பது குறைவாக இருப்பதனுலும் அவருடைய தேகசுகம் பாதிக்கப்பட்டு விடுவதில்லே என்றே தோன்றுகிறது. ஆனுல், பிராமணருக்கு ஒரு நாளேக்குக் குளிப்பு இல்லாது போனுலும் அது அவருக்கு அதிகக் கஷ்டமாகத் தோன்றும். மேற்கொண்டு சில நாட்களுக்கு அவர் குளிக்காமலேயே இருந்துவிட்டால் சீக்கிரத்தில் அவர் நோயுற்றுப் போவார். ஆனுல், இடையர்களோ தினம் குளிக்காததனுலும் நோயுற்றுவிடுவதில்லே. தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாத விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்று. எனினும் பழக்கந்தான் இதற்குக் காரணம் என்று எண்ணுகிறேன். இதனுல்தான் தோட்டியாக இருக்கும் ஒருவர் அந்த வேலேயைச் செய்துகொண்டு திடகாத்திரத்துடன் இருக்கிருர். ஆனுல், சாதாரணமான ஒருவர் அந்த வேலேயைச் செய்ய முற்படுவாராயின், அவருடைய உயிருக்கே ஆபத்து நேர்ந்துவிடக்கூடும். நாசூக்காக வளர்ந்த ஒரு பிரபு, லண்டன் ஈஸ்ட் எண்டிலிருக்கும் ஒரு தொழிலாளியைப் போல இருக்க முயற்சி செய்வாராயின் சீக்கிரத்தில் அவருக்குச் சாவு நெருங்கிவிடும்.

இதற்குப் பொருத்தமானதாக ஒரு புனேகதையையோ, வரலாற்றையோ நான் இங்கே குறிப்பிடவே வேண்டும். பல் துலக்கும் பிரஷ் விற்கும் ஒரு பெண்ணின்மீது ஓர் அரசன் காதல் கொண்டான். அப்பெண்ணே, அழகே உருவாக அமைந்தவள். ஆகையால் அவளே அரண்மனேயில் வசிக்கச் செய்தான், அம்மன்னன். உண்மையில் அவளுக்கு எல்லாவிதமான ஆடம்பர வாழ்க்கைச் சுகங்களேயும் அளித்தார்கள்; மிக உயர்வான சாப்பாடு போட்டார்கள்; மிகச் சிறந்ததான ஆடைகளேயும் அணிவித்தனர். சிறந்தவைகளேயெல்லாம் அவளுக்கு அளித்து வந்தனர் என்றே சொல்ல வேண்டும். ஆனுல், பாவம்! எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அவளுக்கு ஆடம்பர சௌகரியங்களே அளித்தார்களோ, அவ்வளவுக்கு அவள் உடம்பு அசௌக்கியம் அடைந்துவந்தது. ஆகவே, ஏராளமான வைத்தியர்களேக் கொண்டு அப்பெண்ணுக்குச் சிகிச்சை செய்தார்கள். என்ன மருந்து கொடுத்துப் பார்த்தும் அவள் உடம்பு மாத்திரம் குணமாகவில்லே. இதற்கு மத்தியில் சாமர்த்தியசாலியான ஒரு வைத்தியர், அப்பெண்ணுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோயின் உண்மையான காரணத்தைக் கண்டுகொண்டுவிட்டார். அவளுக்குப் பிசாசுகள் பிடித்திருக்கின்றன என்ருர், அந்த வைத்தியர். அந்தப் பிசாசுகளேத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக, அப்பெண் வசித்து வந்த அறைகள் ஒவ்வொன்றிலும் பழைய அடைகளேயும் பழங்களேயும் வைக்கவேண்டும்

என்றார். எத்தனை அறைகள் இருக்கின்றனவோ அத்தனை அறைகளிலும் இந்தப் பழைய அடைகளும் பழங்களும் மாயமாய் மறைந்து போவதோடு அப்பெண்ணின் நோயும் போய்விடும் என்றார் வைத்தியர். அவர் சொன்னபடியேதான் நடந்தது. உண்மையில் அந்தப் பழைய அடைகளையெல்லாம் தின்றது அந்த ஏழை ராணிதான்.

பழக்கத்திற்கு மனிதரிடம் இருக்கும் அபார சக்தியையே இது காட்டுகிறது. ஆகையால், குளிப்பு அவ்வளவாக இல்லாததும் இடையர்களுக்குத் தீமை விளைவிப்பதில்லை என்று எண்ணுகிறேன்.

முக்கியமாகக் கடைசிக் கட்டுரையில் நாம் கவனித்த வாழ்க்கை முறையினால், மாமிசமே சாப்பிடாத இடையர் நல்ல தேக பலத்துடன் இருக்கிறார்; நீண்ட காலம் உயிர் வாழவும் செய்கிறார். ஒரு கிழ இடைப்பெண்ணை எனக்குத் தெரியும். 1888-இல் அவருக்கு வயது நூறு. நான் அவரைப் பார்த்த போது அவருக்குக் கண் பார்வையும் நன்றாக இருந்தது. நல்ல ஞாபக சக்தியும் இருந்தது. தமது குழந்தைப் பருவத்தில் பார்த்தவைகளை யெல்லாம் அவர் நினைவு வைத்திருந்தார். ஒரு குச்சியை ஊன்றிக்கொண்டு நன்றாக நடந்தார். அவர் இன்னும் உயிர் வாழ்கிறார் என்றே நம்புகிறேன்.

அதோடு இடையரின் உடலும் நன்றாகக் கரவு சரவாக இருக்கிறது. அங்க ஊனம் என்பதையே காண முடியாது. புலியைப்போல் அவர் பயங்கரமாக இல்லை. என்றாலும், பலத்துடனும் வீரத்தோடும் ஆட்டுக்குட்டிபோல் சாந்தமாகவும் இருக்கிறார். பிறருக்குப் பயத்தை உண்டாக்குவதாக அவர் உடல் தோற்றம் இல்லாவிட்டாலும் கம்பீரமானதாக இருக்கிறது. பொதுவாக இந்திய இடையர், சைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு மிகச் சிறந்த உதாரணம். உடல் வலிவைப் பொறுத்த வரையில், மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர் யாருக்கும் அவர் ஈடு இணையாகவே இருக்கிறார்.

—'வெஜிடேரியன்' – 14—3—1891

7

இந்தியாவின் உணவு வகைகள்

['வெஜிடேரியன்' பத்திரிகையின் 1891, மே, 6-ஆம் தேதி இதழில் கீழ் வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது: ''புளூம்ஸ்பரியில் ஹார்ட் தெருவிலுள்ள புளூம்ஸ்பரி ஹாலில் மே, 2-ஆம் தேதி சனிக்கிழமை...ஸ்ரீமதி ஹாரிஸனைத் தொடர்ந்து ஸ்ரீ எம். கே. காந்தி (பம்பாய் மாகாணத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பிராமணர்) பேசினார். அவர் தமக்கு முன்னால் பேசியவரைப் பாராட்டி விட்டு, 'இந்தியாவின் உணவு வகைக'ளைக் குறித்துத் தாம் எழுதிப் படிப்பதற்காக

மன்னிக்கும்படியும் கேட்டுக்கொண்டார். பிறகு அதைப் படிக்க ஆரம்பித்தார். படிக்கும்போது ஆரம்பத்தில் அவருக்கு நடுக்கம் இருந்தது."

"இந்தியாவின் உணவு வகைகள்" என்பதைக் குறித்துக் காந்திஜி எழுதிப்படித்த அதே விஷயத்தைச் சைவ உணவினர் சங்கத்தின் போர்ட்ஸ்மவுத் கூட்டத்திலும் திரும்பப் படித்திருக்கிறார். இவ்விஷயம் 1891 ஜூன் 1-ஆம் தேதி பிரசுரமான 'வெஜிடேரியன் மெஸஞ்சர்' என்ற பத்திரிகையில் பிரசுரமாகியிருக்கிறது. அவ்விஷயமே இங்கே கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.]

நான் பேச எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் விஷயத்தைப் பற்றிக் கூறப்படும் முன்பு, இக்காரியத்தை மேற்கொள்ளுவதற்கு எனக்குள்ள தகுதியைப்பற்றியும் நான் கூறவேண்டும். "இந்தியாவின் சரித்திரம்" என்ற நூலை மில் எழுதியபோது மிகவும் சுவாரஸ்யமான தமது முன்னுரையில் தாம் இந்தியாவுக்கே போனதில்லையாயினும், இந்தியப் பாஷைகளும் தமக்குத் தெரியாவென்றாலும், அப்புத்தகத்தை எழுதுவதற்குத் தமக்கு எவ்வாறு தகுதிகள் இருக்கின்றன என்பதைக் குறிப்பிட்டார். ஆகையால், அவருடைய உதாரணத்தை அனுசரித்து, நான் செய்ய வேண்டியது எதுவோ, அதையே நான் செய்பவன் ஆவேன் என்று நினைக்கிறேன். ஒரு காரியத்தைச் செய்வதற்குத் தமக்குள்ள தகுதியைப் பற்றி ஒருவர் சொல்ல எண்ணுவதிலிருந்தே, அப்பிரசங்கிக்கோ அல்லது எழுத்தாளருக்கோ அதற்கு வேண்டிய தகுதியில் ஏதோ ஒரு வகையான குறைபாடும் இருக்கிறது என்பது ஏற்படுகிறது. இந்தியாவின் உணவு வகைகளைக் குறித்துப் பேசத் தகுதிவாய்ந்தவன் அல்ல நான் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். அவ்விஷயத்தைப் பற்றிப் பேச முற்றிலும் தகுதி வாய்ந்தவன் என்ற முறையில் இக்காரியத்தில் நான் இறங்கவில்லை. ஆனால், நீங்களும் நானும் விரும்புவதாயுள்ள லட்சியத்திற்குச் சேவை செய்பவனாவேன் என்று நான் எண்ணியதாலேயே இதைப்பற்றிப் பேச முன்வந்தேன். முக்கியமாகப் பம்பாய் மாகாணத்தைக் குறித்து எனக்குள்ள அனுபவத்திலிருந்தே நான் இவ்விஷயத்தைப்பற்றிக் கூறப்போகிறேன். இந்தியா பெரிய தீபகற்பம். இருபத்து எட்டரைக் கோடி மக்களைக் கொண்டது அந்நாடு என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். ஐரோப்பாவிலிருந்து ரஷ்யாவை நீக்கிவிட்டால் அது எவ்வளவு பெரியதாக இருக்குமோ அவ்வளவு பெரியது இந்தியா. அத்தகைய பெரிய நாட்டில் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பழக்கவழக்கங்கள் வேறுபட்டே இருக்கும். ஆகையால், நான் இப்போது கூறப்போவதற்கு மாறானதாக எதையாவது இனி நீங்கள் கேள்வியுற்றால், நான் மேலே சொன்ன உண்மையைக் கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். நான் கூறப்போகிறவை பொதுவாக இந்தியா முழுமைக்கும் பொருந்தும்.

இந்த விஷயத்தை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளுகிறேன்: முதலாவதாக, உணவு வகைகளை உண்டு வசிக்கும்

மக்கள் யார் என்பதைக் குறித்து முன்னுரையாகக் கூற விரும்பு கிறேன். இரண்டாவதாக, உணவு வகைகளைக் குறித்து விவரிக் கிறேன். மூன்ருவதாக, அவற்றின் பயன்கள் முதலியவைகளைப் பற்றிச் சொல்லுகிறேன்.

இந்தியாவில் வாழ்கின்றவர்கள் எல்லோரும் சைவ உணவு மாத்திரம் சாப்பிடுகிறவர்கள் என்பது பொதுவாக இருந்துவரும் நம்பிக்கை. ஆனால், இது உண்மை அல்ல. இதைப் பொறுத்த வரையில் ஹிந்துக்கள் எல்லோருங்கூடச் சைவ உணவு மாத்திரமே சாப்பிடுகிறவர்கள் அன்று. ஆனால், இந்தியாவில் வாழ்கிறவர் களில் மிகப் பெரும்பான்மையோர் மாமிசம் சாப்பிடாதவர்கள் என்ருல் அதில் உண்மை உண்டு. இவர்களில் சிலர், மதம் காரணமாக மாமிசமே சாப்பிடாதவர்களாக இருக்கின்றனர். மற்றவர்களோ, மாமிசம் வாங்கிச் சாப்பிடச் சக்தியில்லாததனல் காய் கறிகளைச் சாப்பிடுவோராக நிர்ப்பந்தத்தினல் இருந்து வருகின்றனர். தினம் காலணுவைக் கொண்டே – ஒரு பென்ஸ் நாணயத்தில் மூன்றிலொரு பகுதியைக் கொண்டே – வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மக்கள் இந்தியாவில் கோடிக்கணக்கில் இருக் கிருர்கள் என்பதை உங்களுக்குக் கூறுகிறேன். இதைக்கொண்டு கவனித்தால் நிலைமை உங்களுக்குத் தெளிவாக விளங்கும். வறுமை யால் வாடும் இந்தியாவைப்போன்ற ஒரு நாட்டிலும்கூட, அந்தக் காலணுவைக் கொண்டு, சாப்பிடக்கூடிய மாமிசத்தை நீங்கள் வாங்கிவிட முடியாது. இந்த மக்கள், தினத்திற்கு ஒரே ஒருவேளைச் சாப்பாட்டோடுதான் காலந் தள்ளுகிருர்கள். ருசியே இல்லாத ரொட்டியும் உப்புந்தான் அந்த ஒரு வேளை ஆகாரம். உப்போ, அதிக வரி விதிக்கப்பட்டுள்ள பொருள். ஆனல், இந்தியச் சைவ உணவினருக்கும் மாமிசம் சாப்பிடுவோருக்கும், ஆங்கிலச் சைவ உணவினருக்கும் மாமிசம் சாப்பிடுவோருக்கும் அதிக வித்தியாசம் உண்டு. மாமிசம் சாப்பிடாவிட்டால் செத்து விடுவோம் என்று மாமிசம் சாப்பிடும் ஆங்கிலேயர்கள் நம்புவது போல, மாமிசம் சாப்பிடும் இந்தியர்கள் நம்புவதில்லை. எனக்குத் தெரிந்தவரையில் மாமிசம் சாப்பிடும் இந்தியர்கள், மாமிசம் சாப் பிடுவதை ஓர் ஆடம்பரமாக மாத்திரம் எண்ணுகிருர்களேயன்றி வாழ்க்கைக்கு அவசியமானதாக நினைப்பதாயில்லை. ரொட்டி என்று பொதுவாகக் கூறப்படும் அடை கிடைத்தால் மாமிசம் இல்லாமலேயே நன்ருகச் சமாளித்துக்கொண்டு விடுகிருர்கள். ஆனல், மாமிசம் சாப்பிடும் ஆங்கிலேயரைப் பாருங்கள். சாப் பாட்டுக்கு மாமிசம் இருந்தே ஆக வேண்டும் என்று அவர் கருது கிருர். அவருக்கு ரொட்டி, மாமிசம் சாப்பிடுவதற்கு உதவுவதாக மாத்திரமே இருக்கிறது. ஆனல், மாமிசம் சாப்பிடும் இந்தியரோ, ரொட்டியைத் தின்பதற்கு மாமிசம் உதவியாக இருக்கும் என்று கருதுகிருர்.

ஒரு நாள் நான் ஓர் ஆங்கில மாதிடம் உணவின் தத்துவத் தைக் குறித்துப் பேசிக்கொண்டிருந்தேன். அவரும் சைவ உணவு மாத்திரமே சாப்பிடுபவராக எளிதில் ஆகிவிடலாம் என்று நான்

சொன்னபோது, அவர், "நீங்கள் என்ன சொன்னாலும் சரி, எனக்கு மாமிசம் இருந்துதான் ஆகவேண்டும். மாமிசம் என்றால் எனக்கு அவ்வளவு பிரியம். மாமிசம் சாப்பிடாமல் என்னால் உயிர் வாழவே முடியாது என்று நான் நிச்சயமாக எண்ணுகிறேன்" என்றார். அதற்கு நான், "அம்மையாரே! சைவ உணவு மாத்திரமே கொடுத்து அதை மாத்திரமே தின்று வாழும்படி கட்டாயப் படுத்தப்படுகிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்ளுவோம். அப்பொழுது அதை எப்படிச் சமாளிப்பீர்கள்?" என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர், "அதையெல்லாம் சொல்லாதீர்கள். அப்படி நிர்ப்பந்திக்கப்படமாட்டேன் என்பது எனக்குத் தெரியும். நிர்ப்பந்திக்கப் பட்டால் அது எனக்கு அதிகக்கஷ்டமாகவே இருக்கும்" என்றார். அப்படிச் சொன்னதற்காக அந்தப் பெண்மணியை யாரும் குறை கூறமுடியாது. மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர், அதைச் சாப்பிடுவதைக் கஷ்டமின்றி விட்டுவிடுவது முடியாது என்ற நிலைமையில் இன்றையச் சமூகம் இருந்துவருகிறது.

அதே போலவே சைவ உணவினரான இந்தியருக்கும் சைவ உணவினரான ஆங்கிலேயருக்கும் அதிக மாறுபாடு இருக்கிறது. ஓர் உயிரை, உயிர் இருக்கும் எனக் கூடியதை அழிக்காமல் இருப்பது என்பதோடு இந்தியச் சைவ உணவுக்காரர் இருக்கிறார். அதற்கு மேல் அவர் போவதில்லை. இதனால், அவர் முட்டைகளையும் சாப்பிடுவதில்லை. ஏனெனில், முட்டை சாப்பிடுவதால் உயிராகக்கூடிய ஒன்றைத் தாம் கொன்றுவிடுவதாக அவர் எண்ணுகிறார். (ஒன்றரை மாத காலம் நான் முட்டைகள் சாப்பிட்டு வந்தேன் என்பதை நான் வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.)* ஆனால், பாலையும் வெண்ணெயையும் உபயோகிக்க இந்தியச் சைவ உணவுக்காரர் தயங்குவதில்லை. பாலும் வெண்ணெயும் மிருக சத்துக்களே என்று இங்கே கூறப்பட்டபோதிலும், இரு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை பழம் மாத்திரமே சாப்பிட்டு விரதமிருக்கும் சமயங்களிலும் அவர் பாலும் வெண்ணெயும் சாப்பிடுகிறார். அந்த நாட்களில் அரிசி, கோதுமை ஆகியவைகளை அவர் சாப்பிடக்கூடாது. என்றாலும், பால், வெண்ணெய் போன்றவைகளை எவ்வளவு வேண்டுமானாலும், அவர் விரும்புகிறபடியெல்லாம் சாப்பிடலாம். இங்குள்ள சைவ உணவினர் சிலர், பாலும் வெண்ணெயுங்கூடச் சாப்பிடுவதில்லை என்பதைக் காண்கிறோம். அதே போலவே இந்தியாவிலும், சிலர் சமைத்தது எதையும்

* மகாத்மா, மாணவராக லண்டனில் இருந்தபோது செய்த உணவுப் பரிசோதனைகளின் பலனாக முட்டை மாமிசமாகாது என்ற வாதத்தை நம்பி முட்டை சாப்பிட்டார். ஆனால், முட்டை தின்பது தமது அன்னையாரின் ஆணைக்கு விரோதமானது என்று உணர்ந்து முட்டை தின்பதைச் சீக்கிரத்திலேயே நிறுத்திவிட்டார். இதைக் குறித்து மகாத்மாவே கூறும் விவரத்தை அவருடைய 'சுய சரிதை' யில் முதல் பாகம் 17-ஆம் அத்தியாயத்தில் (மகாத்மா காந்தி நூல்கள் 3-ஆம் தொகுப்பு, 86, 87-ஆம் பக்கங்களில்) காண்க. இவ்விதம் முட்டை தின்று பிறகு விட்டுவிட்ட காலத்திலேயே மகாத்மா லண்டனில் இப்பிரசங்கம் செய்தாராகையால் இடையில் அதையும் குறிப்பிடுகிறார்.

சாப்பிடாததோடு சிலர் பழங்களையும் கொட்டைகளையும் பருப்பு களையும் மாத்திரமே சாப்பிட்டு வாழ முயல்கிறார்கள்.

இனி, எங்களுடைய பலவகையான உணவு வகைகளைக் குறித்து விவரிக்க முற்படுகிறேன். மாமிச உணவு வகைகளைப் பற்றியது எதையுமே நான் கூறப் போவதில்லை. ஏனெனில், இந்தியாவில் அவைகளை உபயோகிக்கிறவர்களும் அவற்றையே முக்கிய ஆகாரமாகக் கொள்ளுவதில்லை. இந்தியா, முக்கியமாக விவசாய நாடு; பெரிய தேசம். எனவே, பலவகையான பண்டங்கள் ஏராளமாக உற்பத்தியாகின்றன. கி. பி. 1746-ஆம் ஆண்டிலிருந்தே பிரிட்டிஷ் ஆட்சி இந்தியாவில் ஆரம்பமான போதிலும், 1746-க்கும் முன்னாலேயே இந்தியாவைப்பற்றி ஆங்கிலேயர் அறிந்திருந்தும், இந்தியாவின் உணவு வகைகளைக் குறித்து இங்கிலாந்தில் ஒன்றுமே தெரியாமல் இருந்துவருவது பரிதாபகரமானதாகும். இதற்குக் காரணம் என்ன என்பதைத் தேட நாம் அதிக தூரம் போகவேண்டியதில்லை. இந்தியாவுக்குப் போகும் ஆங்கிலேயர்கள் எல்லோருமே தமது வாழ்க்கை முறையை முன்னாலிருந்தவாறே பின்பற்றிக்கொண்டு போகின் றனர். இங்கிலாந்தில் தங்களுக்கு இருந்தவை எவையோ அவை இந்தியாவிலும் வேண்டும் என்று அவர்கள் வற்புறுத்துவதோடு, அந்த வகையிலேயே சமைத்துப் போடும்படியும் செய்கிறார்கள். இதெல்லாம் ஏன், எதற்காக என்பதை ஆராய்ந்து கொண்டிருப் பதல்ல இங்கே என் வேலை. தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவலின் காரணமாகவாவது இந்திய மக்களின் பழக்க வழக்கங் களை அவர்கள் கவனித்திருப்பார்கள் என்றே எல்லோரும் எதிர் பார்ப்பார்கள். ஆனால், அவர்கள் எதுவும் செய்யவே இல்லை. அவர்கள் அசிரத்தையாக இருந்துவிட்டதால் இந்தியரின் உண வுப் பிரச்னையை ஆராய்வதற்கு இந்தியாவில் வாழ்ந்த அநேக ஆங்கிலேயருக்கு இருந்த சிறந்த வாய்ப்பு வீணாகிவிட்டது. இந்தி யாவின் உணவு வகைகளைக் கவனித்தால், இந்தியாவில் இதற் காக அநேக வகையான தானியங்களை உற்பத்தி செய்கிறார்கள். அந்தத் தானியங்களை இங்குள்ள யாரும் அறியமாட்டார்கள்.

என்றாலும், இங்கே இருப்பதைப்போன்றே இந்தியாவிலும் அதிக முக்கியமானது கோதுமை, கம்பு, சோளம், அரிசி போன் றவைகளும் இருக்கின்றன. இவற்றை ரொட்டி உணவுவகைகள் என்றே சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில், ரொட்டி செய்வதற்கே இவை பெரும்பாலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. பொதுவாகக் கோதுமையையே உபயோகிக்கின்றனரெனினும், அதன் விலை அதிகமாக இருப்பதால், ஏழைகள் கம்பையும் சோளத்தையும் உபயோகிக்கிறார்கள். தெற்கு, வடக்கு மாகாணங்களில் பொது வாக இதுதான் நிலைமை. ஸர் ஹன்டர் எழுதியுள்ள இந்திய சரித்திரத்தில் தென் மாகாணங்களைக் குறித்து, "சாதாரண மக்கள் முக்கியமாகச் சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு போன்ற சிறு தானியங்களையே சாப்பிடுகிறார்கள்" என்கிறார். வடக்குப் பகுதி களைப் பற்றிக் கூறுகையில், "பாசன வசதியுள்ள நிலங்களில்

மாத்திரமே நெல் சாகுபடியாகிறது. அரிசியைப் பணக்காரர்களே சாப்பிடுகின்றனர். சாதாரண மக்கள் சோளத்தையும் கம்பையுமே சாப்பிடுகிறார்கள்'' என்கிறார். சோளத்தைச் சாப்பிட்டே அறியாதவர்களைக் காண்பது கஷ்டமல்ல. சோளம், ஏழைகளின் உணவாகையால் அதற்கு நல்ல மதிப்பு உண்டு. ரொட்டி செய்வதற்கு முக்கியமாக வங்காளத்தில் அரிசியையும் உபயோகிக்கிறார்கள். வங்காளிகள் கோதுமையைவிட அரிசியையே அதிகமாகச் சாப்பிடுகின்றனர். மற்றப் பகுதிகளில் அரிசியால் ரொட்டி செய்வது மிகக் குறைவு. பயறு வகைகளையும் தனியாகவோ அல்லது கோதுமையுடன் கலந்தோ ரொட்டி செய்ய உபயோகிப்பதும் உண்டு. ரசம் செய்வதற்குப் பல வகையான பருப்பு வகைகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன என்பதை இங்கே குறிப்பிட விரும்புகிறேன். துவரை, பயறு, உளுந்து முதலியவை பருப்புக்கு உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இவற்றில் துவரையே எல்லோராலும் அதிகமாக உபயோகிக்கப்படுவது என்று நம்புகிறேன். இந்த உணவு வகைகள் பொதுவாக உலர்ந்த பிறகே உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இனி பச்சைக் கறி காய்களைக் கவனிப்போம். இந்தக் கறி காய்களின் பெயர்களையெல்லாம் உங்களுக்குக் கூறுவதில் பயனில்லை. இதில் எத்தனையோ வகைகள் இருக்கின்றன. எனக்குத் தெரியாத வகைகளும் பல உண்டு என்பது நிச்சயம். இந்திய பூமி அதிகச் செழிப்பானது. எனவே நாங்கள் விரும்பும் காய் கறிகளையெல்லாம் அங்கே பயிரிட்டுக்கொள்ளலாம். சரியான விவசாய ஞானம் மாத்திரம் இருக்குமானால், உலகத்திலிருக்கும் எல்லா வகையான கறி காய்களையும் இந்திய மண்ணிலேயே பயிர் செய்துவிட முடியும் என்று நிச்சயமாகக் கூறலாம்.

பழங்களும் கொட்டைப்பருப்புகளும் வேறு இருக்கின்றன. பழங்களின் மதிப்பு இந்தியாவில் சரியானபடி உணரப்படவில்லை என்பதை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறேன். பழங்களை இந்தியாவில் ஏராளமாக உபயோகிக்கிறார்கள் என்றாலும் அதை ஆடம்பரப் பொருளாகத்தான் பயன்படுத்துகின்றனர். உடலின் நன்மைக்கு என்பதைவிட ருசிக்காகவே பழங்களைத் தின்கிறார்கள். ஆகையால், அதிக நன்மை தருவனவாகிய ஆரஞ்சு, ஆப்பிள் போன்ற பழங்கள் எங்களுக்கு ஏராளமாகக் கிடைப்பதில்லை. ஆகவே, இப் பழங்கள் பணக்காரர்களுக்கு மாத்திரமே கிடைக்கின்றன. ஆனால், அந்த அந்தப் பருவத்தில் கிடைக்கும் பழங்களும், உலர்ந்த பழங்களும் ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றன. எல்லா இடங்களையும் போலவே கோடை காலத்தில்தான் பருவகாலப் பழங்கள் இந்தியாவிலும் அதிகம். இப் பழங்களில் மாம்பழமே மிகவும் முக்கியமானது. நான் சாப்பிட்ட பழங்களில் மிகவும் ருசியானதும் மாம்பழந்தான். அதிக ருசியுள்ள பழம் அன்னாசியே என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால், மாம்பழங்களைத் தின்று பார்த்தவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள், மாம்பழமே ருசியானது என்கிறார்கள். பருவத்தில் மூன்று

மாதங்களுக்கு இப் பழம் கிடைக்கும். மாம்பழங்கள் மலிவாக இருக்கும்போது, அதன் காரணமாக, இப்பழங்களைப் பணக்காரர்களும் ஏழைகளும் சாப்பிட்டு அனுபவிக்க முடிகிறது. மாம் பழக் காலத்தில் இப் பழங்களைத் தின்றே வாழ்கிறவர்களும் உண்டு என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஆனல், துரதிருஷ்ட வசமாக மாம்பழம் நீண்ட நாட்களுக்குக் கெடாமல் இருக்கக் கூடியதல்ல. ருசியில் இது பீச் பழத்தை ஒத்திருக்கும்; இது கொட்டை உள்ள பழம். சிறு முலாம் பழ அளவுக்கும் இருப்ப துண்டு. முலாம் பழமும் கோடை காலத்தில் ஏராளம். இங்கிலாந்தில் கிடைப்பதைவிட, அவை எவ்வளவோ உயர்வானவை. மேற்கொண்டும் பல பழங்களின் பெயர்களை உங்களுக்கு நான் சொல்லிக்கொண்டிருக்கப் போவதில்லை. நீண்ட காலம் கெடாமல் இருக்கக்கூடியவை யல்லாத பருவகாலப் பழங்கள் இந்தியாவில் அநேக வகைகள் உற்பத்தி யாகின்றன என்று சொன்னலே போதும். இப்பழங்கள் ஏழைகளுக்கும் கிடைக்கின்றன. இதிலுள்ள பரிதாபம் என்னவென்ருல், பழங்களை அவர்கள் ஒரு சாப்பாடாக ஆக்கிக்கொள்ளாததுதான்.பழங்களைச் சாப்பிட்டால் ஜுரம், வயிற்றுக் கடுப்பு முதலியன உண்டாகும் என்ற நம்பிக்கை சாதாரணமாக எங்களுக்கு இருக்கிறது. கோடை காலத்தில், காலரா நோய் வந்து விடும் என்று நாங்கள் நடுங்கும் சமயத்தில், முலாம்பழம் போன்றவைகளை விற்கக் கூடாது என்று அதிகாரிகள் தடுத்து விடுகிருர்கள். பல சமயங் களில் இது சரியானதாகவும் ஆகிறது. உலர்ந்த பழங்களைப் பொறுத்தவரையில் இங்கே என்ன என்ன வகைகள் கிடைக்கின் றனவோ அவ்வளவும் எங்களுக்கும் கிடைக்கின்றன. கொட்டைப் பருப்புகளிலோ, இங்கே உங்களுக்குக் கிடைக்காத சில ரகங் களும் எங்களுக்குக் கிடைக்கின்றன. அதே சமயத்தில் இங்கே கிடைக்கும் சிலவகைக் கொட்டைகள் அங்கே இல்லை. கொட் டைப் பருப்பு வகைகளை இந்தியாவில் உணவாகவே உபயோ கிப்பதில்லை. ஆகையால், நியாயமாக இவற்றை, “இந்தியாவின் உணவு வகையில்” சேர்க்கக் கூடாது. இப்பொழுது நான் எடுத் துக்கொண்ட விஷயத்தின் கடைசிப் பகுதியைப் பற்றிக் கூறும் முன்பு, உணவு வகையில் இருக்கும் பின்வரும் பாகுபாட்டை நினைவில் வைக்கும்படி உங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்; முத லாவது, ரொட்டி செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் கோதுமை முதலிய தானிய மாவு; இரண்டாவது, பருப்பு, ரசம் முதலியன செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் பருப்பு வகைகள்; மூன்ருவது பச்சைக் கறி காய்கள், நான்காவது, பழங்கள்; ஐந்தாவது, கொட்டைப் பருப்புகள்.

இந்தப் பலவகையான உணவு வகைகளையும் சமைக்கும் விதத்தை நான் உங்களுக்குச் சொல்லப்போவதில்லை. அது என் சக்திக்குப் புறம்பானது. சரியானபடி உபயோகிக்க அவை எவ்வாறு சமைக்கப்படுகின்றன என்பதை மாத்திரம் பொதுவாக உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன். நோய்க்குப் பத்தியமான ஆகாரம் அல்லது சுகவழி என்பது இங்கிலாந்தில் சமீபத்தில்

தான் கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. ஆனுல், இந்தியாவில் வெகு நீண்ட காலமாகவே இதை அனுசரித்து வருகிறேம். நாட்டு வைத்தியர்கள் மருந்து கொடுக்கிறூர்கள் என்பது உண்மையே. ஆனுல், தாங்கள் கொடுக்கும் மருந்தைவிட ஆகாரத்தில் செய்யும் மாறுதலேயே அவர்கள் மிக முக்கியமாகக் கருதுகிறூர்கள். சில நோயாளிகள் உப்பே சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது என்கின்றனர். பலர் விஷயத்தில் புளிப்புக் கலந்த ஆகாரம் கூடாது என்கிறூர்கள். இவ்விதம் ஒவ்வோர் ஆகாரமும் வைத்தியப் பலனுள்ளதாகிறது. ரொட்டி சுடுவதற்கு உபயோகிக்கும் தானியத்தைப் பொறுத்தவரை, ஆகாரத்தில் அது மிக முக்கியமான பொருள். வசதியாக இருப்பதை முன்னிட்டு, மாவினுல் செய்யும் ஆகார வகையை ரொட்டி என்று சொன்னேன். ஆனுல், அடை என்பதுதான் அதற்குச் சரியான பெயர். அதைத் தயாரிக்கும் முறை முழுவதையும் நான் சொல்லப் போவதில்லே. தவிட்டையும் நாங்கள் எறிந்துவிடுவதில்லே என்பதைச் சொல்ல விரும்புகிறேன். இந்த ரொட்டிகளே எப்பொழுதும் அப்போதைக்கப்போது செய்துகொள்ளுகிறூர்கள். சூடாக நெய் போட்டுக்கொண்டு சாப்பிடுகிறூர்கள். ஆங்கிலேயருக்கு மாமிசம் எப்படியோ அப்படியே இந்தியருக்கு இந்த ரொட்டிகள். ஒருவர் எவ்வளவு சாப்பிடுகிறூர் என்பது அவர் எத்தனே ரொட்டி தின்கிறூர் என்பதைக் கொண்டு அளவிடப்படுகிறது. பருப்பு வகைகளேயும், காய் கறிகளேயும் கணக்கில் சேர்ப்பதில்லே. பருப்பில்லாமலோ, காய்கறி இல்லாமலோ சாப்பாட்டை முடித்துவிடலாம். ஆனுல், ரொட்டியில்லாமல் அது முடியாது. பலவிதத் தானிய மாவுகளேக் கொண்டு, பலவிதமான வகைகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. என்றூலும், அவை யாவும் வேறு ரூபத்தில் இருக்கும் ரொட்டிகளே.

பட்டாணி, மற்றப் பருப்புவகைகளேக் கொண்டு, 'சூப்' தயாரிக்கின்றனர். இவற்றைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்தே அதைத் தயாரிக்கின்றனர். ஆனுல், அதை அதில் சேர்க்கும் பலவகையான மசாலேச் சரக்குகள் மிகவும் ருசியுள்ளதாக்கி விடுகின்றன. இந்த உணவு வகைகளேத் தயாரிப்பதில் சமையல் திறமை முக்கியமானதாக இருந்து வருகிறது. பட்டாணியை, உப்பு, மிளகு, மஞ்சள், லவங்கம், லவங்கப்பட்டை முதலியவைகளேப் போட்டுச் சமைப்பதைப் பார்த்திருக்கிறேன். பருப்பு வகைகளின் முக்கியமான உபயோகம், ரொட்டிகளேத் தின்பதற்கு உதவியாக இருப்பதுதான். பருப்பு வகைகளே அதிகமாகச் சாப்பிடுவது வைத்திய சாத்திரப்படி நல்லதல்ல என்று கருதப்படுகிறது. அரிசியைக் குறித்தும் இங்கே சொல்லவேண்டிய தாகிறது. நான் முன்னுல் சொன்னதுபோல, முக்கியமாக வங்காளத்தில் அடைகள் சுடுவதற்கு அரிசியை உபயோகிக்கிறூர்கள். வங்காளிகளுக்கு நீரிழிவு நோய் அடிக்கடி ஏற்படுவதற்கு அரிசியை அவர்கள் இப்படிச் சாப்பிடுவதே காரணம் என்று சில டாக்டர்கள் கூறுகிறூர்கள். அரிசி,

சத்துள்ள ஆகாரம் என்று இந்தியாவில் யாரும் சொல்லமாட்டார்கள். பணக்காரர்களின், அதாவது வேலை செய்ய விரும்பாதவர்களின் ஆகாரமே அரிசி. உடலை உழைத்து வேலை செய்கிறவர்கள் அரிசியை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதே இல்லை. சுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வைத்தியர்கள் அரிசிச் சோறே கொடுக்கச் சொல்லுகிருர்கள். நானும் சுரத்தினுல் கஷ்டப்பட்டிருக்கிறேன். (டாக்டர் அல்லின்ஸன் கூறுவதுபோல சுகாதார விதிகளை மீறியதனுலேயே அது என்பதில் சந்தேகமில்லை.) அரிசிச் சாதமும், பச்சைப் பயற்றுக் கஞ்சியுமே சாப்பிட வேண்டும் என்று எனக்கு விதித்து விட்டார்கள். இதனுல் அற்புதமான குணம் ஏற்பட்டது.

அடுத்தபடியானது, பச்சைக் காய் கறிகள். பருப்புவகைகளைத் தயாரிப்பதைப் போன்றே அநேகமாகக் கறி காய்களையும் சமைக்கிருர்கள். கறி காய்களைச் சமைப்பதில் எண்ணெயும், வெண்ணெயும் முக்கியமாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன. அநேகமாகப் பருப்பு மாவையும் அதோடு கலக்கின்றனர். ஒன்றுமே கலக்காமல் வேகவைத்துக் கறி காய்களைச் சாப்பிடுவதில்லை. வேக மாத்திரம் வைத்த உருளைக் கிழங்கை, நான் இந்தியாவில் பார்த்ததில்லை. அடிக்கடி பல கறி காய்களையும் சேர்த்துக் கூட்டாகச் சமைக்கிருர்கள். கறி காய்களை ருசியாகச் சமைப்பதில் பிரான்ஸையும் இந்தியா மிஞ்சிவிடும் என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை. பருப்புகளை எப்படி உபயோகிக்கின்றனரோ, அதே போலவே சமைத்த கறி காய்களையும் உபயோகிக்கின்றனர். முக்கியத்தில் பருப்புக்கு அடுத்தபடிதான் கறி காய். கறிகாய் சாப்பிடுவது அநேகமாக ஓர் ஆடம்பரம் என்ற வகையிலேயே இருக்கிறது. இதுதான் நோய்க்குக் காரணம் என்று பொதுவாகக் கருதப்படுகிறது. வாரத்திற்கு ஒன்று, அல்லது இரண்டு தடவைகூட ஏழைகள் கறிகாய்களைத் தின்பதில்லை. ரொட்டியையும் பருப்பையுமே இவர்கள் சாப்பிடுகின்றனர். சில கறிகாய்களுக்கு மிகச்சிறந்த மருந்துக் குணம்உண்டு. முளைக்கீரை என்ற ஒரு வகைக் கீரை இருக்கிறது. ருசியில் இது அநேகமாக பசளைக்கீரை போல் இருக்கும். பச்சை மிளகாயை அதிகப்படியாகத் தின்றுவிட்டு, அதனுல் தங்கள் கண்பார்வையைக் கெடுத்துக் கொண்டவர்களுக்கு மருந்தாக இந்தக் கீரையைத் தின்னும்படி வைத்தியர்கள் கூறுகிருர்கள்.

இனி பழங்களுக்கு வருவோம். பழங்களை மாத்திரமே சாப்பிடும் விரத நாட்களிலேயே பழங்களை முக்கியமாக உபயோகிக்கிருர்கள். சில சமயங்களில் சாதாரணச் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகும் பழங்கள் சாப்பிடுகிருர்கள். பொதுவாக அப்போதைக்கப்போது பழங்களைத் தின்பதுதான் வழக்கம். மாம்பழக் காலத்தில் மாம்பழத்தின் ரசத்தை அதிகமாகச் சாப்பிடுகிருர்கள்; ரொட்டியோடோ, சாதத்தோடோ மாம்பழ ரசத்தைச் சாப்பிடுகிருர்கள். பழுத்த பழங்களை நாங்கள் சமைப்

பதோ, வேக வைப்பதோ கிடையாது. பழுக்காத காய்களை, முக்கியமாகப் புளிக்கும் மாங்காய்களை ஊறுகாய் போடுகிறோம். பழங்களில் பொதுவாகப் புளிப்பு இருப்பதால், வைத்திய சாத்திரப்படி, அப்படியே அதைச் சாப்பிடுவதால் சுரங்கள் உண்டாகும் என்று கருதப்படுகிறது. உலர்ந்த பழங்களைக் குழந்தைகள் அதிகமாகச் சாப்பிடுகின்றன. உலர்ந்த பேரீச்சம் பழம் குறிப்பிடத்தக்கது. இப் பழங்கள் உடலுக்குப் பலம் தருபவை எனக் கருதுகிறோம். ஆகையால், குளிர்காலங்களில் சத்தான ஆகாரங்களைச் சாப்பிடும்போது இப்பழங்களைப் பாலிலும் மற்றும் பல வகைகளிலும் தயார் செய்து தினத்திற்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிடுகிறோம்.

ஆங்கிலேயர் சாப்பிடும் மிட்டாய் போன்றவை இந்தியருக்குக் கொட்டைப் பருப்புகள். சர்க்கரைப் பாகிலிட்ட இப் பருப்புகளைக் குழந்தைகள் அதிகமாகச் சாப்பிடுகின்றனர். விரத தினங்களில் இப்பருப்புகளை அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். இவற்றை நெய்யில் வறுக்கிறோம். பாலில் வேக வைத்துச் சாப்பிடுவதும் உண்டு. பாதாம் பருப்பு மூளைக்கு மிகவும் நல்லது என்று கருதப்படுகிறது. தேங்காயை அநேக வகைகளில் நாங்கள் உபயோகித்து வருகிறோம். அதில் ஒரு வகையை உங்களுக்குக் கூறுகிறேன். முதலில் தேங்காயைத் திருகிக் கொண்டு இதை நெய்யுடனும் சர்க்கரையுடனும் கலக்கிறோம். இது சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் ருசியானது. இவற்றைத் தேங்காய் உருண்டைகள் என்பர். இந்தத் தேங்காய் தித்திப்பு உருண்டைகளை உங்களில் சிலர் செய்து பார்ப்பீர்கள் என்றே நம்புகிறேன்.

கனவான்களே, சீமாட்டிகளே! நான் இதுவரை கூறி வந்தது இந்தியாவின் உணவு வகைகளைப் பற்றிய மிகவும் அரைகுறையான விவரங்களேயாகும். இந்த உணவு வகைகளைப் பற்றி அதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள உங்களுக்கு ஊக்கம் பிறக்கும் என்றே நம்புகிறேன். அவ்விதம் ஊக்கம் கொள்ளுவீர்களாயின், உங்களுக்கு அதனால் நன்மையுண்டு என்பது நிச்சயம். முடிவாக ஒன்று கூறுகிறேன். இங்கிலாந்தில் மாமிசம் சாப்பிடும் உணவுப்பழக்கங்களுக்கும் இந்தியாவில் தானியங்களைச்சாப்பிடும் உணவுப் பழக்கங்களுக்கும் இப்பொழுது இருந்துவரும் பெரிய வித்தியாசங்கள் மறைந்து, இந்த இரு நாடுகளுக்கும் இடையே இருக்கவேண்டியதான அனுதாப ஒற்றுமையைக் கெடுத்து வருவதான மற்றும் சிலரிடம் இருக்கும் வேறு சில வித்தியாசங்களும் மறையும் காலம் வரும் என்றே நம்புகிறேன். வருங்காலத்தில் ஒருமனப்பட்ட பழக்க வழக்கங்களுக்கும் உள்ளங்களின் ஒருமைப்பாட்டுக்கும் உதவியாக இருப்போம் என்றும் நம்புகிறேன்.

—'வெஜிடேரியன் மெஸஞ்ஜர்' – 1—6—1891

8

ஜீவாதார உணவில் ஒரு சோதனை

நான் நடத்தியதைச் சோதனை என்று சொல்லலாம் என்றால் அதைப்பற்றி விவரிக்கும் முன்பு ஒன்று கூறுகிறேன். பம்பாயில் ஒரு வார காலம் ஜீவாதார உணவை உண்டு பரீட்சை செய்து பார்த்தேன்.* அச்சமயம் பல நண்பர்களை என்னுடன் சாப்பிடச் செய்யவேண்டியிருந்ததாலும், மற்றும் சில சமூக விஷயங்களை முன்னிட்டுந்தான் இந்தச் சோதனையை விட்டுவிட்டேன். அந்த ஜீவாதார உணவு அப்பொழுது எனக்கு நன்றாக ஒத்துக்கொண்டது. அதையே தொடர்ந்து சாப்பிட முடிந்திருக்குமாயின், அவ்வுணவே எனக்கு ஏற்ற ஆகாரமாக இருந்திருக்கக்கூடும்.

நான் இந்தச் சோதனையை நடத்திவந்த காலத்தில் குறித்து வைத்திருந்ததை அப்படியே கீழே கொடுக்கிறேன் :

22, ஆகஸ்டு, 1893 : ஜீவாதார உணவுச் சோதனையை ஆரம்பித்தேன். சென்ற இரு நாட்களாக எனக்குச் சளி பிடித்திருந்தது. காதுகளிலும் கொஞ்சம் வலி இருந்தது. இரண்டு தேக்கரண்டி கோதுமை, ஒரு தேக்கரண்டி பட்டாணி, ஒரு கரண்டி அரிசி, சுல்டானுக்கள் இரண்டு, சுமார் இருபது சிறு கொட்டைகள், இரண்டு ஆரஞ்சுப் பழங்கள், ஒரு கோப்பை கோக்கோ ஆகியவைகளைக் காலை ஆகாரமாகச் சாப்பிட்டேன். தானியங்களையும் பருப்புகளையும் முதல்நாள் இரவே நீரில்போட்டு வைத்திருந்தேன். இந்தச் சாப்பாட்டை 45 நிமிட நேரத்தில் முடித்தேன். காலையில் அதிக உற்சாகமாக இருந்தது. மாலையில் சோர்வு ஏற்பட்டது. கொஞ்சம் தலைவலியும் இருந்தது. இரவில் வழக்கம்போல் ரொட்டியும் கறி காய் முதலியவைகளையும் சாப்பிட்டேன்.

23, ஆகஸ்டு : பசியெடுத்தது. நேற்று மாலை கொஞ்சம் பட்டாணி சாப்பிட்டேன். இதனால், எனக்குத் தூக்கம் நன்றாக வரவில்லை. எழுந்தவுடனேயே வாயெல்லாம் கசப்பாக இருந்தது. நேற்றுப்போலவே இன்றும் காலை ஆகாரமும் இரவு ஆகாரமும் சாப்பிட்டேன். பகலெல்லாம் மப்பு மந்தாரமாக இருந்ததோடு கொஞ்சம் மழையும் பெய்தது. என்றாலும், எனக்குத்

---

* பாரிஸ்டராகி மகாத்மா காந்தி 1891–இல் இந்தியாவுக்குத் திரும்பியதும் வக்கீல் தொழிலை நடத்துவதற்கென்று பம்பாயில் குடித்தனம் வைத்தார். "பம்பாயில் என்னைப்போன்ற தகுதியற்றவரான ஒரு சமையற்காரரை வைத்துக்கொண்டு குடித்தனத்தை ஆரம்பித்தேன்" என்று மகாத்மா தமது 'சுயசரிதை'யில் கூறுகிறார். அந்தச் சமயம் 1892–ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்டிலேயே இந்த உணவுச் சோதனையை நடத்தியிருக்கிறார். பம்பாயில் குடித்தனம் நடத்திய விதத்தை மகாத்மா 'சுயசரிதை' இரண்டாம் பாகம் இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் குறிப்பிடுகிறார். 'மகாத்மா காந்தி நூல்கள்' 3-ஆம் தொகுப்பு 132-ஆம் பக்கத்தில் அந்த விவரத்தைக் காணலாம். ஆனால், இக்கட்டுரையில் காந்திஜி கூறியிருக்கும் விவரம் 1893 ஆகஸ்டில் அவர் தென்னாப்பிரிக்காவில் செய்த சோதனையைப் பற்றியதாகும்.

தலைவலியோ, ஜலதோஷ உபாதையோ கிடையாது. பேக்கருடன்* டீ சாப்பிட்டேன். இது எனக்குக் கொஞ்சமும் ஒத்துக்கொள்ளவே இல்லை. வயிற்று வலி உண்டாயிற்று.

24, ஆகஸ்டு : உடல் நலமில்லாமலேயே காலையில் எழுந்தேன். வயிறு உப்புசமாக இருந்தது. அதே காலை ஆகாரத்தையே சாப்பிட்டேன். ஆனால், ஒரு கரண்டிப் பட்டாணிக்குப் பதிலாக அரைக் கரண்டியாகக் குறைத்துவிட்டேன். இரவு சாப்பாடு வழக்கம்போல். உடல் நிலை நன்றாயில்லை. அஜீரண உணர்ச்சியே நாளெல்லாம் இருந்தது.

25, ஆகஸ்டு : படுக்கையிலிருந்து எழும்போதே வயிறு உப்புசமாக இருந்தது. அன்று பகலில்கூட உடல் நிலை நன்றாயில்லை. இரவுச் சாப்பாட்டுக்குப் பசி இல்லை. என்றாலும், சாப்பிட்டேன். நேற்று இரவுச் சாப்பாட்டுக்கு அரை வேக்காட்டில் எடுத்த பட்டாணி இருந்தது. வயிற்று உப்புசத்திற்கு அது காரணமாக இருக்கலாம். மாலை நேரத்தில் தலைவலி உண்டாயிற்று. இரவுச் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு கொஞ்சம் கொயினா சாப்பிட்டேன். காலை ஆகாரம் நேற்றைப்போலவே.

26, ஆகஸ்டு : காலையில் எழும்போதே வயிறு உப்புசமாகத்தான் இருந்தது. காலைச் சாப்பாட்டில் அரைத் தேக்கரண்டி அளவு பட்டாணி, அரைக் கரண்டி அரிசி, அரைக் கரண்டி கோதுமை, இரண்டரைக் கரண்டி சுல்தானாக்கள், பத்து அக்ரோட்டுப் பருப்பு, ஓர் ஆரஞ்சு இவைகளைச் சாப்பிட்டேன். அன்று பகலெல்லாம் வாய் ருசியாகவே இல்லை. உடம்பும் நன்றாயில்லை. இரவு வழக்கம்போல் சாப்பிட்டேன். இரவு 7 மணிக்கு ஓர் ஆரஞ்சு சாப்பிட்டுவிட்டு ஒரு கோப்பைக் கோக்கோ குடித்தேன். இரவு 8 மணிக்குப் பசி எடுத்தது. ஆனால், சாப்பிடும் விருப்பமில்லை. இந்த ஜீவாதார உணவு எனக்கு ஒத்துக்கொள்ளுவதாகத் தோன்றவில்லை.

27, ஆகஸ்டு : காலையில் அதிகப் பசியோடு எழுந்தேன். ஆனால், உடம்பு நன்றாயில்லை. காலை ஆகாரமாக ஒன்றரைத் தேக்கரண்டி கோதுமை, இரண்டு கரண்டி உலர்ந்த திராட்சைப் பழம், பத்து அக்ரோட்டுப் பருப்புகள், ஓர் ஆரஞ்சுப் பழம் இவற்றைச் சாப்பிட்டேன். (பட்டாணியும், அரிசியும் இல்லாததைக் கவனிக்கவும்). அன்று பிற்பகல் உடல் நிலை கொஞ்சம் சரியாய் இருந்தது. நேற்று வயிறு உப்புசமாக இருந்ததற்குப் பட்டாணியும் அரிசியும் காரணமாக இருக்கலாம். பகல் 1 மணிக்கு ஊறவைக்காத கோதுமை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு, உலர்ந்த திராட்சை ஒரு கரண்டி அளவு, பதினான்கு அக்ரோட்டுப் பருப்பு எல்லாம் சாப்பிட்டேன். (இவ்விதம் வழக்கமான மத்தியானச் சாப்பாட்டுக்குப் பதில் இந்த ஜீவாதார உணவைச் சாப்பிட்டேன்.) கன்னி ஹாரிஸின்

---

* பேக்கர் : காந்திஜியின் நண்பரான இவர் அட்டர்னியும் மத போதகருமாவார். இவர் காந்திஜியுடன் கிறிஸ்தவ மதத்தைப்பற்றி விவாதித்ததுடன், பிரிட்டோரியாவில் உள்ள கிறிஸ்தவ நண்பர்களுக்குக் காந்திஜியை அறிமுகம் செய்தும் வைத்தார்.

வீட்டில் தேநீர் ரொட்டி, வெண்ணெய், ஜாம், கோக்கோ உண்டேன். இது எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது. வெகு நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு ரொட்டியும் வெண்ணெயும் சாப்பிடுவதாக எனக்கு உணர்ச்சி ஏற்பட்டது. தேநீர் சாப்பிட்ட பிறகு அதிகப் பசி எடுத்ததோடு பலவீனமாகவும் இருந்தது. ஆகவே, வீடு திரும்பியதும் ஒரு கோப்பை கோக்கோ குடித்து ஓர் ஆரஞ்சும் சாப்பிட்டேன்.

28, ஆகஸ்டு : காலையில் வாயில் ருசி நன்ருக இல்லை. ஒன்றரைத் தேக்கரண்டி அளவு கோதுமை, இரண்டு கரண்டி அளவு உலர்ந்த திராட்சை, இருபது கொட்டைப் பருப்புகள், ஓர் ஆரஞ்சுப் பழம், ஒரு கோப்பைக் கோக்கோ இவற்றைச் சாப்பிட்டேன். பலவீனமும் பசியும் இருந்ததென்பதைத் தவிர நான் நன்ருகவே இருந்தேன். வாயும் சரியாகிவிட்டது.

29, ஆகஸ்டு : காலையில் சரியாகவே தூங்கி எழுந்தேன். காலை ஆகாரத்திற்கு ஒன்றரைக் கரண்டி அளவு கோதுமை, இரண்டு சுல்டானுக்கள், ஓர் ஆரஞ்சுப்பழம், இருபது கொட்டைப் பருப்புகள் இவற்றைச் சாப்பிட்டேன். மத்தியானச் சாப்பாட்டிற்கு மூன்று கரண்டி அளவு கோதுமை, இரண்டு கரண்டி அளவு உலர்ந்த திராட்சை, இருபது கொட்டைப் பருப்புகள், இரண்டு ஆரஞ்சுப் பழங்கள் இவற்றைச் சாப்பிட்டேன். மாலையில் தயாப் வீட்டில் அரிசிச் சாதம், சேமியா, உருளைக் கிழங்குகள் முதலியன உண்டேன். மாலையில் பலவீனமாக இருந்தது.

30, ஆகஸ்டு : காலை ஆகாரமாக இரண்டு கரண்டி கோதுமை, இரண்டு கரண்டி அளவு உலர்ந்த திராட்சை, இருபது அக்ரோட்டுக் கொட்டைப் பருப்புகள், ஓர் ஆரஞ்சுப் பழம் இவற்றைச் சாப்பிட்டேன். மத்தியானத்திலும் அதையே சாப்பிட்டதோடு அதிகப்படியாக இன்னுமொரு ஆரஞ்சுப் பழமும் உண்டேன். அதிகப் பலவீனமாக இருந்தது. வழக்கமாக உலாவப் போய் நடந்ததால் களைப்பு அதிகமாக இருந்தது.

31, ஆகஸ்டு : காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தபோது வாய் தித்திப்பாக இருந்தது. அதிகப் பலவீனமாக இருப்பதாகத் தோன்றியது. காலை ஆகாரமும் மத்தியானச் சாப்பாடும் அதே மாதிரியே சாப்பிட்டேன். மாலையில் ஒரு கோப்பை கோக்கோ குடித்து ஓர் ஆரஞ்சுப்பழம் சாப்பிட்டேன். அன்றெல்லாம் அதிகக் களைப்பாக இருந்தது. அதிகக் கஷ்டத்துடனே நடந்து உலாவினேன். பற்களும் பலவீன மாகிக்கொண்டு வருகின்றன. வாயும் அதிகமாகத் தித்திக்கிறது.

1, செப்டம்பர் : அதிகக் களைப்புடனேயே காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தேன். நேற்றைப்போலவே காலை ஆகாரத்தையும் மத்தியானச் சாப்பாட்டையும் சாப்பிட்டேன். அதிகக் களைப்பு இருக்கிறது. பற்களும் வலிக்கின்றன. இந்தச் சோதனையைக் கைவிட்டுவிடவேண்டியதுதான். இன்று பேக்க

ருடைய பிறந்த தினமாகையால் அவருடன் தேநீர் சாப்பிட் டேன். தேநீர் சாப்பிட்ட பிறகு உடம்பு கொஞ்சம் நன்ருக இருந்தது.

2, செப்டம்பர் : (நேற்று சாப்பிட்ட தேநீரின் காரணமாக) காலையில் ஆரோக்கியத்துடன் படுக்கையைவிட்டு எழுந்தேன். பழைய ஆகாரமான கஞ்சி, ரொட்டி, வெண்ணெய், ஜாம், கோக்கோ முதலியவைகளைச் சாப்பிட்டேன். உடம்பு மிகவும் நன்ருக இருப்பதாக உணர்ந்தேன்.

என்னுடைய ஜீவாதார உணவுச் சோதனை இவ்வாறு முடி வடைந்தது. சந்தர்ப்பங்கள் இன்னும் அதிகச் சாதகமானதாக இருந்திருக்குமாயின், இந்தச் சோதனை தவறிப் போயிருக்காது. சாப்பாட்டு விடுதியில் தங்கியிருந்தேன். அங்கே நாம் விரும்பு கிறபடி இருப்பதற்கில்லை. ஆகாரத்தில் அடிக்கடி மாற்றங்களை யும் அங்கே செய்துகொண்டுவிட முடியாது. உணவுச் சோதனை களை வெற்றிகரமாக நடத்துவதற்கு அது ஏற்ற இடமும் அன்று. மேலும், எனக்குக் கிடைத்த பழம் ஆரஞ்சு ஒன்றுதான் என் பதையும் கவனித்திருக்கலாம். அச்சமயம் டிரான்ஸ்வாலில் அதைத் தவிர வேறு பழங்கள் கிடைப்பதில்லை.

டிரான்ஸ்வாலில் மண் நல்ல செழிப்புள்ளதாக இருந்தும், பழங்களைப் பயிர் செய்வது அதிகமாகப் புறக்கணிக்கப்பட்டிருப் பது மிகவும் வருந்தத்தக்கதாகும். அதோடு எனக்குப் பாலே கிடைக்கவில்லை. இங்கே பால் கிடைப்பது மிகவும் அரிதாக இருக்கிறது. தென்னுப்பிரிக்காவில் மக்கள், டின்களில் அடைத்து வரும் இறுகிய பாலையே அதிகமாக உபயோகிக்கிருர்கள். ஆகை யால், ஜீவாதார உணவின் மதிப்பை நிரூபிப்பதற்கு இந்தச் சோதனை முற்றிலும் பயனற்றதாயிற்று என்பதை ஒப்புக் கொள்ளவே வேண்டும். முரணை சந்தர்ப்பங்களின் கீழ், பதி ைெரு நாட்கள் சோதனை செய்துவிட்டு ஜீவாதார உணவைக் குறித்து ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிட முற்படுவது வெறும் அகம் பாவமேயாகும். சமைத்த ஆகாரத்தையே உண்டு இருபது ஆண்டுகளுக்குமேல் பழகிப்போன வயிறு, எடுத்த எடுப்பி லேயே சமையல் செய்யாத உணவை ஜீரணித்துவிடும் என்று எதிர்பார்த்துவிட முடியாது. என்ருலும், அந்தச் சோதனையால் பலன் இல்லாது போகவில்லை என்றே எண்ணுகிறேன். இதன் நன்மையால் வசீகரிக்கப்பட்டு இத்தகைய சோதனைகளில் இறங் கும் மற்றவர்களுக்குச் சோதனைகளை நடத்துவதற்கு வேண்டிய ஆற்றல், வசதிகள், சந்தர்ப்பங்கள், பொறுமை, வெற்றிகரமான முடிவுக்குக் கொண்டுபோவதற்கு வேண்டிய அறிவு ஆகியவை இல்லாமல் இருக்குமாயின், அவர்களுக்கு என் சோதனைகள் வழிகாட்டியாக அமையும். மேலே சொன்ன தகுதிகளில் எது வுமே எனக்குக் கிடையாது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். மெதுவாக ஏற்படும் பலன்களைக் கவனிக்கும் பொறுமை எனக்கு இல்லாததால், திடீரென்று ஆகாரத்தை மாற்றிக்கொண்டு விட்

டேன். ஆரம்பத்திலிருந்து ஜீவாதார உணவே எனக்குக் காலை ஆகாரமாயிற்று. நான்கு, ஐந்து நாட்கள் ஆவதற்குள்ளேயே மத்தியானச் சாப்பாட்டையும் அந்த உணவாகவே மாற்றிக் கொண்டுவிட்டேன். உண்மையில் இந்த ஜீவாதார உணவு விஷயத்தில் எனக்கு இருந்த பழக்கம் ஆழ்ந்தது அன்று. இதைப் பற்றி எனக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் ஸ்ரீ ஹில்ஸ் எழுதிய சிறு துண்டுப் பிரசுரமும், அவர் எழுதிச் சமீபத்தில் "வெஜிடேரியன்" பத்திரிகையில் வெளிவந்த இரு கட்டுரைகளுமேயாகும். ஆகையால், அவசியமான தகுதிகள் இல்லாவிட்டால் ஒருவர் இதில் தோல்வியடைவது நிச்சயம் என்றே நான் நம்புகிறேன். அவர் இதனால், தமக்கும் தாம் ஆராய்ந்து அபிவிருத்தி செய்ய எண்ணும் லட்சியத்திற்கும் தீமை விளைவித்துக்கொள்ளுபவரு மாவார்.

சைவ உணவுக்காரர் ஒருவர், நல்ல தேகாரோக்கியத்துடன் இருந்துவருவதோடு, தமது ஆகார சம்பந்தமாகவும் திருப்தியுடன் இருக்கிறார் என்று வைத்துக்கொள்ளுவோம். அப்படிப்பட்ட சாதாரண சைவ உணவுக்காரர் ஒருவர் இப்படிப்பட்ட சோதனைகளிலெல்லாம் ஈடுபடுவது நல்லதா? இவைகளில் தேர்ந்தவர்களே இவ்வித ஆராய்ச்சிகளைச் செய்துகொண்டிருக்கும்படி விட்டுவிடுவது நல்லதல்லவா? ஜீவகாருண்யம் என்ற பெரிய தருமத்தின் அடிப்படையின்பேரில் சைவ உணவினராக இருப்பவர்கள்—தங்கள் ஆகாரத்திற்காகவும் மிருகங்களைக் கொல்வது தவறானது, பாவகரமானது என்று எண்ணுவதால் சைவ உணவினராக இருப்பவர்களைப் பற்றியே முக்கியமாக இவ்வாறு கூறுகிறேன்—சாதாரணமாகச் சைவ உணவினராக இருப்பது முடியும். தேகாரோக்கியத்திற்கு அது உகந்ததே என்பதை அதை அனுசரித்துப் பார்ப்பவர்கள் அறியலாம். இதைவிட நமக்கு வேறு என்ன வேண்டும்? ஜீவாதார உணவினால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகள் எவ்வளவோ இருக்கலாம். ஆனால், அழியும் தன்மையுடையதான நம் உடலை அது என்றுமே அழியாததாக்கிவிடப் போவதில்லை. மனித வர்க்கத்தில் பெருந் தொகையினர் சமைத்துச் சாப்பிடுவது என்பதையே விட்டுவிடுவார்கள் என்பது நடக்கக்கூடியதாகத் தோன்றவில்லை. ஜீவாதார உணவு என்பது, அதனளவில் ஆன்மா விரும்புவதை அளித்துவிடாது. ஆன்மாவை அறிவதே இந்த வாழ்க்கையின் உயர்ந்த, ஒரே லட்சியம் என்றால், அந்த ஆன்ம ஞானத்தைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்புக்களிலிருந்து எதையும் எடுத்துவிடுவது, ஜீவாதார உணவு என்பதிலோ அல்லது அதுபோன்ற சோதனைகளிலோ விளையாடிக்கொண்டிருப்பது, அந்த அளவில் வாழ்க்கையின் விரும்பத்தக்க லட்சியத்தை வீணாக்கிக்கொண்டு விடுவதேயாகும் என்பதுதான் என் பணிவான கருத்து.

கடவுளின் படைப்பே நாம். அவன் மகிமை விளங்கும் வகையில் நாம் வாழ்வதற்கு நாம் உணவுகொள்ள வேண்டியிருக்கிறதெனின், இயற்கைக்கு வெறுப்பானதையும், அனாவசியமாக

ரத்தம் சிந்தியே ஆகவேண்டி யிருப்பவை எவற்றையும் நாம் உண்ணுமல் இருந்துவிடுவது போதாதா? இத்துறையில் கற்றறிவதன் அடிவாசலிலே இன்னும் இருந்து வருபவனுகிய நான் இப்பொழுது இதற்குமேல் சொல்லப் போவதில்லே. இந்த உணவுச் சோதனையை நான் நடத்திக்கொண்டிருந்தபோது இந்த எண்ணங்களெல்லாம் என் மனத்தில் எழுந்தன. அன்புள்ள சகோதரர்களும் சகோதரிகளும் இதே எண்ணங்கள் தங்களிடம் எதிரொலிப்பதை ஒரு வேளே காணக்கூடும் என்பதனுலேயே இவற்றைக் கூறுகிறேன்.

ஜீவாதார உணவு முறையைப் பரீட்சை செய்ய நான் முற்பட்டதற்கு முக்கியமான காரணம், அது மிகவும் எளிமையானதாக இருப்பதே. சமைக்க வேண்டும் என்பதில்லே, எனக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை நான் எங்கே போனுலும், உடன் கொண்டுபோய் விட முடியும். வீட்டுக்கார அம்மாளோ அல்லது எனக்குச் சாப்பாடு போடுகிற யாரோ செய்யும் சுத்தமின்மையைச் சகித்துக் கொள்ளுவது என்பது இதனுல் இல்லாது போகும். தென்னுப்பிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் இந்த ஜீவாதாரச் சாப்பாடே நல்ல சாப்பாடாகும் என்பதில் இருந்த கவர்ச்சி அடக்க முடியாத ஆர்வத்தை மூட்டியது. ஆனுல், இவையெல்லாம் சுயநல நோக்கம் கொண்டவை. உயர்ந்த லட்சியமும் அல்ல. அப்படியிருந்தும் இதை அடைவதற்காகக் காலத்தைத் தியாகம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். சிரமமும் ஏராளம்! இவைகளேயெல்லாம் செய்து கொண்டிருப்பதற்கு நம் ஆயுளும் போதாது என்று தோன்றுகிறது.

—'வெஜிடேரியன்' – 24—3—1894

9

சைவ உணவு

[கீழே வருவது மகாத்மா காந்தி 1896, பிப்ரவரி, 3-ஆம் தேதி 'நேட்டால் மெர்க்குரி' என்ற பத்திரிகைக்கு எழுதிய கடிதமாகும். உணவுச் சீர் திருத்தத்தில் காந்திஜிக்கு அந்தக் காலத்திலேயே எவ்வளவு சிரத்தை இருந்திருக்கிறது என்பதற்கு இக்கடிதம் மற்றெர் எடுத்துக்காட்டாகும்.]

டர்பன்
3, பிப்ரவரி, 1896

'நேட்டால் மெர்க்குரி' ஆசிரியருக்கு,

ஐயா,

உணவுச் சீர்திருத்தத்தில் சிரத்தையுள்ளவர்களில் நானும் ஒருவன். அந்த முறையில் நீங்கள் சென்ற சனிக்கிழமை இதழில், 'நோயைக் குணப்படுத்தும் புதிய விஞ்ஞானம்' என்பது

பற்றி எழுதியிருக்கும் தலையங்கத்திற்காக உங்களைப் பாராட்டு கிறேன். இயற்கையான உணவை, அதாவது சைவ உணவை மேற்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை உங்கள் தலையங்கம் வற்புறுத்துகிறது. துரதிருஷ்டவசமாக, ''புலன் நுகர்ச்சி''யில் திளைப்பதையே தன்மையாகக் கொண்டுவிட்டது, இந்தக் காலம். ''ஒரு தத்துவத் தன்மையை நடைமுறையில் அனுசரிப் பது என்ற நோக்கம் சிறிதும் இல்லாமல் அதைக் குறித்து மேலெழுந்தவாரியாகப் பேசுவது என்பதே, இப்பொழுது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது.'' அப்படி இருந்த போதிலும், நாம் எல்லோரும் சைவ உணவே சாப்பிடுகிறவர்களாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், நாம் நிலை பெற்றிருப்பதற்கு மாமிச உணவு இன்றியமையாதது என்று எண்ணுவது ''ஆபாசமான தவறு'' என்று ஸர் ஹென்றி தாம்சன் கூறுகிறார். மனிதனின் இயற்கையான உணவு பழங்களே என்று மிகச் சிறந்த உடல் தத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். புத்தர், பித்தகோரஸ், பிளேட்டோ, போர்பிரி, ராய், டேனியல், வெஸ்லி, ஹோவார்டு, ஷெல்லி, ஸர் ஐஸக் பிட்மன், எடிஸன், ஸர். டபிள்யூ. பி. ரிச்சர்ட்ஸன் போன்ற ஏராளமான பிரபலஸ்தர்கள் சைவ உணவி னராகவே இருந்திருக்கிறார்கள் என்ற உதாரணமும் நமக்கு இருக்கிறது. அப்படி இருக்க நமக்கு வேறு வகையாக இருப் பானேன்? சைவ உணவினரான கிறிஸ்தவர்கள், ஏசு கிறிஸ்துவும் சைவ உணவினரே என்று சொல்லுகிறார்கள். ஏசு திரும்ப உயிர்த்தெழுந்ததும் பொரித்த மீனைச் சாப்பிட்டார் என்று கூறப் பட்டிருப்பது ஒன்றைத் தவிர, அவர் சைவ உணவினரே என்பதை மறுக்க வேறு எவ்விதமான ஆதாரமும் இல்லை. தென்னாப்பிரிக்காவில் மிக வெற்றிகரமாகக் காரியங்களைச் செய்துவரும் பாதிரிகள் (டிராபிஸ்டுகள்) சைவ உணவினரே. எந்த வகையில் கவனித்தாலும், மாமிசம் சாப்பிடுவதைவிடச் சைவ உணவே மிகவும் உயர்வானது என்பது நிரூபித்துக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. மாமிசத்தைப் புசிக்கும் ஆபாசத்தைப் போல மனிதனுடைய ஆன்ம சக்திக்குத் தீமை விளைவிக்கக் கூடியது வேறு எதுவுமே இல்லை என்று ஆன்ம ஞானிகளெல்லாம் கருதுகிறார்கள். பொதுவாகப் புராட்டஸ்டன்டு மதபோதகர் களைத் தவிர, எல்லா மத போதகர்களும் சைவ உணவுக் கொள் கையை அனுசரித்தும் வந்திருக்கின்றனர். இப்பொழுது இருந்து வரும் கடவுள் நம்பிக்கைக் குறைவுக்கும், லோகாயத மனப்போக் குக்கும், மத தருமங்களில் சிரத்தையின்மைக்கும் முக்கியமான காரணம் மிதமிஞ்சி மாமிசத்தை உண்பதும், மதுபானங்களைக் குடிப்பதுமே என்றும், இதனாலேயே மனிதனிடமிருந்த ஆன்ம சக்தி அடியோடோ, ஓர் அளவுக்கோ, மறைந்துவிட்டது என்றும் மிகத் தீவிரமாகவுள்ள சைவ உணவினர் கருதுகிறார்கள். மனித னிடம் இருக்கும் அறிவைப் போற்றும் சைவ உணவு ரசிகர்கள், ஒரு விஷயத்தைக் குறிப்பிடுகிறார்கள். உலகத்தின் பேரறிஞர் கள் எல்லோருமே தங்களுடைய பழக்க வழக்கங்களில் நியமங்க ளோடு இருந்து வந்திருப்பதோடு, முக்கியமாகத் தாங்கள் சிறந்த

நூல்களை இயற்றிய காலங்களில் அதிக நியமங்களுடன் இருந்திருக்கிறார்கள்; இதிலிருந்து சைவ உணவின் மேன்மை அறிவுத் துறையில் உயர்வானதாக இருந்திருக்கிறது என்பது நன்றாகத் தெரிகிறது என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். மாட்டு மாமிசத்தையும் அதனால் ஆனவைகளையும், அதுபோன்ற கணக்கற்ற மருந்துகளையும் உண்டும் குணமாக்க முடியாத நோய்கள், சைவ உணவினால் குணமாகி வெற்றி கண்டிருப்பதாக சைவ உணவுப் பத்திரிகைகளும் விமர்சனங்களும் நிச்சயமான ருசுக்களைக் கூறுகின்றன. திடகாத்திரமாக இருக்கும் சைவ உணவினர், தங்கள் உணவின் உயர்வை நிரூபிக்கிறார்கள். உலகத்தின் விவசாயிகள் எல்லோருமே அநேகமாக சைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்களே; அதிக பலமுள்ளதும், அதிகப் பயனுள்ளதாக இருப்பதுமான குதிரை மாமிச உணவு கொள்ளாததே. ஆனால், அதிகப் பயங்கரமானதும், ஒன்றுக்கும் பயன் இல்லாததுமான சிங்கம்தான் மாமிசம் தின்னும் மிருகம் என்றும் சுட்டிக் காட்டுகிறார்கள். சுயநலக்காரர்கள், வேட்கை மிகுந்த நோயான தங்கள் பசியைத் திருப்தி செய்து கொள்ளுவதற்காகக் கசாப்புக் கடைத் தொழிலைப் பயங்கரமானதென்று கருதித் தாங்கள் செய்யத் துணியாவிட்டாலும், மனித வர்க்கத்தில் ஒரு பகுதியினர் அத்தொழிலைச் செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்தி யிருக்கிறார்கள் என்று சைவ உணவு ஒழுக்க வாதிகள் கருதுகின்றனர். உணர்ச்சிகளைத் தூண்டிவிடும் ஆகாரங்களான மதுவும், மாமிசங்களும் சாப்பிடாமல் இருந்தாலும், நமது ஆசாபாசங்களை அடக்கிச் சைத்தானின் பிடிப்பிலிருந்து விடுபடுவது மிகவும் கஷ்டமானதாக இருக்கிறது; அப்படியிருக்கும்போது, வழக்கமாக ஒன்றையொன்று என்றும் தொடர்ந்து நிற்பதான மதுவையும், மாமிசத்தையும் உண்டு கஷ்டத்தை மேலும் அதிகரித்துக் கொள்ளுவானேன் என்பதை மனத்தில் வைக்கும்படியும் அவர்கள் நம்மை அன்புடன் கேட்டுக்கொள்ளுகின்றனர். ஏனெனில், ரசம் நிறைந்த பழங்களையே முக்கியமானதாகக் கொண்ட சைவ உணவே குடி போதையைப் போக்குவதற்கு நிச்சயமான, சரியான மருந்து. ஆனால், மாமிசம் தின்னுவதோ, குடிக்கத் தூண்டும் அல்லது அப்பழக்கத்தை வளர்க்கும் என்று கூறப்படுகிறது. அவர்கள் இன்னுமொன்றையும் வாதிக்கிறார்கள்; மாமிசம் சாப்பிடுவது அவசியமில்லாதது என்பது மாத்திரமல்ல; உடலுக்குத் தீமை விளைவிப்பதாகவும் இருப்பதால், அதில் ஈடுபடுவது ஒழுக்கக் கேடானதாவதோடு பயங்கரமானதுமாகிறது என்கின்றனர். ஏனெனில், மாமிசம் தின்பது ஒரு தீங்கும் இழைக்காத மிருகங்களுக்கு அனாவசியமாகத் துன்பம் இழைத்து இம்சை செய்வதாகிறது. கடைசியாக, சைவ உணவுப் பொருளாதார நிபுணர்கள், மறுக்க முடியாத மற்றோர் உண்மையையும் சொல்லுகிறார்கள். ஆகார வகையில் சைவ உணவே மிகவும் மலிவானது; சைவ உணவை எல்லோரும் மேற்கொள்ளுவார்களாயின், உலக இன்ப நாகரிகமும், ஒரு சிலரிடம் ஏராளமான செல்வம் குவிவதும், மற்றொரு பக்கத்தில் படுமோசமான வறுமை

நிலையும் அதிக வேகமாக வளர்ந்து கொண்டிருப்பதை அடியோடு அழித்துவிடா விட்டாலும் ஓரளவுக்காவது குறைக்க முடியும் என்கிறார்கள். டாக்டர் லூயி கூனே, உடல் நலன் என்ற ஒரே துறையில்தான் சைவ உணவின் அவசியத்தை வற்புறுத்துகிறார் என்று எனக்கு ஞாபகம். சைவ உணவில் ஏராளமான வகைகள் இருக்கின்றன. இவற்றில் சரியானவை இன்னவை என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவற்றைச் சரியாகச் சமைக்கும் விஷயத்தில் சைவ உணவை ஆரம்பிப்பவர்களுக்கு அதிகக் கஷ்டங்கள் இருக்கின்றன; இத்தகையவர்களுக்கு டாக்டர் கூனே எந்தக் குறிப்புக்களையும் கொடுக்க வில்லை. சைவ உணவுச் சமையல் சம்பந்தமான புத்தகங்கள் பல என்னிடம் இருக்கின்றன. (அவை ஒரு பென்ஸ் முதல் ஒரு ஷில்லிங் வரை விலையுள்ளவை.) இவ் விஷயத்தைக் குறித்துப் பல அம்சங்களையும் ஆராயும் புத்தகங் கள் இருக்கின்றன. மலிவான புத்தகங்களைப் பிறருக்கு நான் கொடுத்துக்கொண்டும் வருகிறேன். உங்கள் வாசகர்கள் யாராவது நோய்க்குக் குணம் பெறும் இப்புதிய சரித்திரத் தைத் தூரத்திலிருந்து வியப்பதற்காக மாத்திரமின்றி, இக் கொள்கையை நடைமுறையில் மேற்கொள்ள விரும்புவார் களானால், இவ்விஷயத்தைக் குறித்து என்னிடம் இருக்கும் சைவ உணவு சம்பந்தமான துண்டுப்பிரசுரங்களை அவர்களுக்குக் கொடுக்க நான் மகிழ்ச்சியுடன் தயாராயிருக்கிறேன். பைபிளில் நம்பிக்கை வைத்திருப்போருக்குக் கீழ்க்கண்ட விஷயத்தைத் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறேன். "வீழ்ச்சி"க்கு முன்னால் நாம் சைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்களாகவே இருந்தோம் :

> கடவுள் கூறினர்: கவனியுங்கள், விதைகளைத் தரும் எல்லாவகையான செடிகளையும் உங்களுக்கு அளித்திருக்கிறேன்; அவை பூமி முழுவதிலும் இருக் கின்றன. பழம் இருக்கும் ஒவ்வொரு மரத்திலும், மரத்தைக் கொடுக்கும் விதைகள் இருக்கின்றன. உங்களுக்கு அதுவே மாமிசமாக இருக்கவேண்டும்; பூமி மீதிருக்கும் ஒவ்வொரு மிருகத்திற்கும், காற்றிலிருக்கும் ஒவ்வொரு பறவைக்கும், பூமிமீது ஊர்ந்துசெல்லும் ஒவ்வொன்றுக்கும், உயிரிருக்கும். அவைகளுக்கு மாமிசமாக எல்லா வகையான செடிகளையும் அளித்திருக்கிறேன். அப்படி இருந்தது.

மதத்திற்கு மாறுதவர்கள் மாமிசம் சாப்பிடுகிறார்கள் என்றால் அதற்கு ஏதாவது சமாதானம் இருக்க முடியும். ஆனால், "நாங்கள் திரும்பப் பிறந்தவர்கள்" என்று கூறிக்கொள்ளுகிற வர்கள் மாமிசம் சாப்பிடுகிறார்களென்றால், அதற்குச் சமாதானமே இருக்கமுடியாது என்று சைவ உணவினரான கிறிஸ்தவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஏனெனில், "வீழ்ச்சி"க்கு முன்னால் இருந்தவர் களின் அந்தஸ்துக்கு உயர்ந்ததாக இல்லாவிட்டாலும், இவர் களுடைய அந்தஸ்து அவர்களுக்குச் சமமானதாகவாவது இருக்க வேண்டும். மேலும் திரும்பப் பெற்ற காலத்தில் பார்ப்போம் :

> ஓநாயும் ஆட்டோடு சேர்ந்து வசிக்கவேண்டும்; புலியும் ஆட்டுக்குட்டி யுடன் படுத்திருக்கவேண்டும்; கன்றும் இளஞ் சிங்கமும் சேர்ந்து விளையாடிக்

கொண்டிருக்கவேண்டும்; சிறு குழந்தை அவற்றிற்கு வழிகாட்டும்...எருதைப் போன்றே சிங்கமும் வைக்கோல் தின்னும்......என் தெய்விக மலைகள் முழுவதிலும் அவை துன்பம் விளைவிக்கா; அழிக்கமாட்டா. ஏனெனில், கடலை நீர் மூடியிருப்பதைப் போன்று பூமி கடவுள் அறிவால் நிரம்பியிருக்கும்.

உலகம் முழுவதற்கும் இந்தக் காலங்கள் வருவது வெகு தொலைவில் இருப்பதாக இருக்கலாம். ஆனால், அறிந்தவர்களும் செய்ய முடிந்தவர்களும்-கிறிஸ்தவர்கள்-தங்கள் வரையிலாவது அவற்றை ஏன் அனுசரித்துக் காட்டலாகாது? அவைகளை எதிர் பார்ப்பதில் தீமை எதுவுமில்லை. அதனால், அணுகுவது அதிக அளவு துரிதமானதாக ஆகவும் கூடும்.

தங்கள்,
மோ. க. காந்தி.

—'நேட்டால் மெர்க்குரி' – 4—2—1896

10
சைவ உணவின் ஒழுக்க அடிப்படை

[மகாத்மா காந்தி, இரண்டாவது வட்டமேஜை மகாநாட்டிற்காக லண்டனுக்குச் சென்றிருந்தபோது 1931 நவம்பர் 20-ஆம் தேதி லண்டன் சைவ உணவினர் சங்கத்தில் பேசினர். கீழே கொடுக்கப்பட்டிருப்பது அவருடைய பிரசங்கமாகும்.]

இந்தக் கூட்டத்திற்கு வருமாறு எனக்கு அழைப்பு வந்த போது நான் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியடைந்தேன் என்பதைக் குறித்துச் சொல்லவேண்டியதில்லை. ஏனெனில், அந்த அழைப்பு பழைய நினைவுகளை எனக்குத் திரும்பவும் ஏற்படுத்தியதோடு, சைவ உணவினருடன் நான் கொண்டிருந்த இன்பமான நட்புகளும் என் ஞாபகத்திற்கு வந்தன. முக்கியமாக என் வலப் புறத்தில் ஸ்ரீ ஹென்றி சால்ட் அமர்ந்திருப்பதைக் காணும் நான் பெருமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பதாக உணர்கிறேன். பரம்பரையான பழக்கம் இருந்தாலும், என் அன்னையார் எனக்கிட்ட ஆணையை நான் நிறைவேற்றியாக வேண்டும் என்பது இருந்த போதிலும், சைவ உணவினனாக இருப்பது நியாயம் என்பதை எனக்குக் காட்டியது ஸ்ரீ சால்ட் எழுதிய, 'சைவ உணவு பற்றிய கோரிக்கை' என்ற நூலேயாகும். சகோதர மிருகங்களைத் தின்று வாழாதிருப்பது ஏன் சைவ உணவினரின் தவிர்க்கமுடியாத கடமையாகிறது என்பதை அவர் எனக்குக் காட்டினர். ஆகையால், நம் மத்தியில் ஸ்ரீ சால்ட் இருப்பதைக் குறித்து எனக்கு அதிகப்படியான ஆனந்தம் உண்டாகிறது.

சைவ உணவு சம்பந்தமான எனது பல அனுபவங்களையும் உங்களிடம் கூறி உங்கள் நேரத்தை எடுத்துக்கொண்டுவிட நான் விரும்பவில்லை. கண்டிப்பான சைவ உணவினனாக இருப்பதில்

இதே லண்டனில் நான் எத்தனை கஷ்டங்களைச் சமாளிக்க வேண்டியிருந்தது என்பதைக் குறித்தும் இப்பொழுது சொல்லிக் கொண்டிருக்க நான் ஆசைப்படவில்லை. ஆனால், சைவ உணவு சம்பந்தமாக என்னுள் வளர்ந்திருக்கும் சில எண்ணங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளவே விரும்புகிறேன். நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் சைவ உணவுக்காரர்களுடன் நான் தாராளமாகப் பழகி வந்தேன். அச்சமயத்தில் நான் போகாத சைவ உணவு விடுதி லண்டனில் எதுவுமே இல்லை. அறிந்துகொள்ளும் ஆவலினாலும், சைவ உணவுக் கொள்கையும் சைவ உணவு விடுதிகளும் லண்டனில் எவ்வளவு வரையில் சாத்தியம்என்பதை ஆராய்வதற்காகவும் சைவ உணவு விடுதி ஒவ்வொன்றிற்கும் அப்பொழுது போய்க்கொண்டிருந்தேன். இதன் காரணமாக இயற்கையாகவே சைவ உணவினர் அநேகருடன் எனக்கு நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்பட்டது. சாப்பிடும்போது, பேச்செல்லாம் பெரும்பாலும் உணவையும் நோயையுமே குறித்தவையாக இருந்ததையும் கண்டேன். இன்னும் ஒன்றும் கண்டேன். சைவ உணவுக் கொள்கையில் திடமாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்காகச் சைவ உணவினர் சிரமப்பட்டு வந்தனர். தேக சுகத்தைப் பொறுத்த வரையில் அவர்களுக்கு அது கஷ்டமாகவும் இருந்தது. அப்பொழுது நடந்துவந்ததுபோல விவாத அரங்கங்களை இப்பொழுது நடத்திக்கொண்டு வருகிறீர்களா என்பது எனக்குத் தெரியாது. ஆனால், அப்பொழுது சைவ உணவினருக்கும் சைவ உணவினருக்குமே விவாதம், சைவ உணவினருக்கும் மாமிச உணவினருக்கும் விவாதம் நடந்த போதெல்லாம் நான் போவேன். டாக்டர் டென்ஸ்மோருக்கும் காலஞ்சென்ற டாக்டர் டி. ஆர். அல்லின்ஸனுக்குமிடையே நடந்த அத்தகைய விவாதமொன்று எனக்கு நினைவிருக்கிறது. உணவையும் நோயையும் தவிர வேறு எதையுமே பேசுவதில்லை என்ற வழக்கம் அப்பொழுது சைவ உணவுவாதிகளிடம் இருந்து வந்தது. காரியத்தைச் செய்ய இது ஒரு மோசமான வழி என்று நான் கருதுகிறேன். சிலர் ஏதோ ஒரு நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்ற காரணத்தினால்-தேக நிலையைப் பற்றிய ஒரே நோக்கத்துடன் மாத்திரம் – சைவ உணவினரானவர்களும் உண்டு. இப்படிப்பட்டவர்கள்தான் உறுதியில்லாமல் கடைசியில் பின்வாங்கி விடுகிறார்கள் என்பதைக் கவனித்திருக்கிறேன். இதிலிருந்து ஒன்றைக் கண்டுகொண்டேன். சைவ உணவுக் கொள்கையில் உறுதியுடன் இருந்துவர வேண்டுமானால், மனிதனுக்கு ஓர் ஒழுக்க அடிப்படை அவசியம் என்பதுதான் நான் கண்டுகொண்டது.

நான் கண்டுகொண்ட அது, சத்தியத்தை நாடி நான் செய்த சோதனைக்கு மிகப் பிரமாதமானதோர் விஷயம். மேலும் மேலும் மேன்மையைஅடையும்பாதையில் மனிதனை மேலும்மேலும் உயரக் கொண்டுபோகும் காரியத்திற்கு சுயநல அடிப்படை கொஞ்சமும் பயன்படாது. இளம் வயதில் நான் நடத்திவந்த சோதனைகளினால் இதை நான் அறியலானேன். இதில் வேண்

டியதெல்லாம், காரியம் பிறருடைய நன்மையை நாடுவதாக இருக்கவேண்டும் என்பதே. தேக ஆரோக்கியம் என்பது சைவ உணவினருக்கு மாத்திரமே ஏகபோகமாக இருந்துவிடும் ஒன்று அல்ல என்பதையும் நான் கண்டுகொண்டேன். இதிலோ அல்லது அதிலோ எந்த விதமான துவேஷமும் இல்லாமல் இருப்பவர்களும், மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களும், பொதுவாகச் சொல்வதானல், நல்ல தேக ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க முடிகிறது என்பதையும் அறிந்தேன். இன்னும் ஒன்றையும் தெரிந்துகொண்டேன். சைவ உணவுக்கொள்கையை மேற்கொண்டவர்கள் பலர், சைவ உணவினராக நீடித்து இருக்க முடியவில்லை. ஏனெனில், அவர்கள் உணவையே பூஜிப்பவர்கள் ஆகிவிட்டனர். சைவ உணவினர் ஆகிவிட்டதால், தானியங்களையும், மொச்சைப் பருப்புகளையும், பாலேடுக் கட்டிகளையும் விரும்பியபடியெல்லாம் தின்றுகொண்டிருக்கலாம் என்றும் அவர்கள் எண்ணிவிட்டார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் தேகாரோக்கியத்துடன் இருப்பது என்பதே சாத்தியமில்லை. இந்த வகையில் நான் கவனித்துக் கொண்டு வந்ததில், மனிதன் நிதானமாகச் சாப்பிடவேண்டும், அப்போதைக்கப்போது பட்டினியும் இருக்கவேண்டும் என்பதைக் கண்டேன். நிதானமாகச் சாப்பிடுகிறவர்களோ-உடலுக்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவுதான் சாப்பிடுவது; அதற்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவதில்லை என்று இருப்பவர்கள்-ஆணிலும், பெண்ணிலும் யாருமே இல்லை. நாவின் ருசியின் கவர்ச்சிக்கு நாம் வெகு எளிதில் பலியாகிவிடுகிறோம். ஆகையால், ஒரு பண்டம் ருசியாக இருந்துவிட்டால், இரண்டொரு கவளம் அதிகமாகச் சாப்பிட்டுவிடுவதைப்பற்றி நாம் கவலைப்படுவதே இல்லை. இப்படிப்பட்ட நிலைமையில் நாம் தேகாரோக்கியத்துடன் இருக்கவே முடியாது. தேகாரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்கு ஒரு வழியை நான் கண்டேன். நாம் சாப்பிடுவது எதுவாக இருந்தாலும் சரி, சாப்பாட்டின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்; சாப்பாட்டு வேளைகளையும் குறைத்துவிட வேண்டும். சாப்பாட்டில் நிதானம் வேண்டும். ஆகாரம் அதிகமாகிவிடும் தவறைச் செய்துவிடுவதைவிட ஆகாரக் குறைவு என்ற தவறே மேல். என்னுடன் சாப்பிட நண்பர்களை நான் அழைக்கும்போது, அவர்களுக்குத் தேவையானதற்கு அதிகமாகச் சாப்பிடும்படி நான் வற்புறுத்துவதே இல்லை. வற்புறுத்துவதற்கு மாருக, அவர்கள் விரும்பாத எதையும் சாப்பிடவேண்டாம் என்றும் சொல்லுவேன்.

ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் கவனிக்கவேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். மற்றவர்களையும் சைவ உணவுக் கொள்கைக்கு மாற்ற விரும்புவீர்களாயின், சைவ உணவினர் சகிப்புத் தன்மையுள்ளவர்கள் ஆகவேண்டும். கொஞ்சம் அடக்கத்தையும் அனுசரியுங்கள். நாம் எண்ணுகிறபடி எண்ணுதவர்களை நாம் திருப்ப வேண்டுமானல், அவர்களுடைய ஒழுக்க உணர்ச்சிக்கு நம் கருத்து படும்படி நாம் நடந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு சைவ உணவுக்

காரர் நோயுற்றுவிடுகிருர். அவரை டாக்டர் மாட்டிறைச்சி சூப்சாப்பிடச்சொன்னர் என்ருல், அப்பொழுது அவரை சைவ உணவுக்காரர் என்று நான் சொல்லமாட்டேன். ஒரு சைவ உணவுக்காரர் இன்னும் அதிக உறுதியுடையவராக இருப்பார். ஏன்? ஏனென்ருல், சைவ உணவு, ஆன்மாவை வளர்ப்பதற்கேயன்றி உடலை வளர்ப்பதற்காக அல்ல. மாமிசத்திற்கு மேலானவன் மனிதன். நமக்குள்ள அக்கறையெல்லாம் மனிதனுள் இருக்கும் ஆன்மாவைக் குறித்ததேயாகும். ஆகையால், மனிதன் நிலத்தில் வளரும் பழங்களையும் தழைகளையும் தின்று வாழப் பிறந்தவனேயன்றி, மாமிசத்தைத் தின்று வாழப் பிறந்தவன் அல்ல என்ற ஒழுக்க அடிப்படை, சைவ உணவினருக்கு இருக்கவேண்டும். நாமெல்லோரும் தவறு செய்துவிட வேண்டியவர்களாகவே இருக்கிருேம் என்பதை அறிவேன். பால் சாப்பிடுவதை முடிந்தால் நான் விட்டுவிடுவேன். ஆனல், முடியவில்லை. நான் அநேக முறை இதைச் சோதனை செய்து பார்த்திருக்கிறேன். கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டுக் கிடந்த பிறகு, திரும்பப் பால் சாப்பிட்டாலன்றிப் பழைய படி நான் உடல் பலத்தைப் பெற முடியவில்லை. இது என் வாழ்க்கையில் மிகத் துக்ககரமானதாகிவிட்டது. ஆனல், என்னுடைய சைவ உணவுக் கொள்கையின் அடிப்படை, ஒழுக்கத்தைப் பற்றியதே யல்லாமல் உடலைப்பற்றிய தன்று. மாட்டு மாமிச சூப்போ, ஆட்டிறைச்சியோ சாப்பிடாது போனல் நான் செத்துப் போய்விடுவேன் என்று எனக்கு யாராவது சொன்னல் - இது வைத்தியர்கள் கூறும் யோசனையாக இருந்தாலுங்கூட - சாவதே மேல் என்று நான் இருப்பேன். இதுவே என்னுடைய சைவ உணவுக் கொள்கையின் அடிப்படை. சைவ உணவினர் என்று சொல்லிக்கொள்ளும் நம் எல்லோருக்குமே இதுவே அடிப்படையாக இருக்கவேண்டும் என்று நான் ஆசைப்படுகிறேன். மாமிசம் சாப்பிடுவோர், மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களாக, ஆயிரக்கணக்கில் இருந்திருக்கிருர்கள். நமது வாழ்க்கையில் நாம் செய்துகொண்டுவிட்ட இந்த மாறுதலுக்கு, நாம் மேற்கொண்ட மாறுதல் நமக்கு அன்பானவர்களுக்கும் நெருங்கியவர்களுக்கும் மனக் கஷ்டத்தை உண்டாக்கியிருந்தும், சமூகத்திற்கு மாறுபட்ட பழக்க வழக்கங்களை நாம் அனுசரித்ததற்குத் திட்டமான காரணம் இருக்கவேண்டும். ஒழுக்க தருமத்தை உலகத்திற்காகத் தியாகம் செய்யவேண்டியதில்லை. ஆகையால், சைவ உணவுக் கொள்கையை மேற்கொள்ளுவதற்கு இருக்கும், இருந்தாகவேண்டிய, ஒரே அடிப்படை ஒழுக்கத்தைப் பற்றியதே. பொதுவாகச் சைவ உணவினர், மாமிசம் தின்பவர்களைவிட மிக நல்ல தேகாரோக்கியத்துடன் இருப்பதை உலகமெங்கும் நான் காண்கிறேன்; ஆச்சரியப்படுகிறேன். இதைப்பற்றி உங்களுக்கு நான் சொல்லவேண்டியதில்லை. பழக்கத்தினலோ அல்லது அவசியத்தினலோ சைவ உணவினரையே மிக அதிகமாகக் கொண்ட ஒரு நாட்டைச் சேர்ந்தவன் நான். ஆகையால், தாங்கும் சக்தி அதிகம் இருக்கிறது, மிக அதிகமான தீரம் இருக்கிறது, நோய் அதிகமாக வராமல் இருக்கிறது என்பதை அது

காட்டுகிறது என்று நான் நிரூபிக்க முடியாது. ஏனெனில், அது விசித்திரமான, சொந்தமானதான விஷயம். சுகாதார விதிகளுக்கெல்லாம் உடன்பட்டு நடப்பது, கொஞ்சமும் தவருமல் உடன்பட்டு நடப்பது அதற்கு அவசியமாகிறது.

ஆகையால், சைவ உணவினுல் உடலுக்கு ஏற்படும் விளைவுகளைப்பற்றி வற்புறுத்திச் சொல்லாமல், அதனுல் ஒழுக்கத்தில் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் யாவை என்பதை ஆய்ந்தறிய வேண்டியதே சைவ உணவினர் செய்யவேண்டிய காரியம் என்று நான் எண்ணுகிறேன். அநேக விஷயங்களில் நாம் மிருகங்களைப் போலவே இருக்கிருேம் என்பதை நாம் இன்னும் மறந்துவிடவில்லை. என்ருலும், மிருகத்திலிருந்து நம்மை வேருக்கும் விஷயங்களும் சில இருக்கின்றன என்பதை நாம் இன்னும் போதிய அளவுக்கு அறிந்து கொள்ளவில்லை. உண்மையில், பசுவும் காளையும் சைவ உணவே சாப்பிடுபவைகளாக இருக்கின்றன. நம்மைவிட அவை சைவ உணவுக் கொள்கையில் மேலானவை. ஆனுல், நாமும் சைவ உணவே கொள்ளுபவர்களாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்கு அதைவிட உயர்வான காரணமும் ஒன்று இருக்கிறது. ஆகையால், உங்கள் முன் பேச எனக்குக் கிடைத்திருக்கும் இந்தச் சில நிமிட நேர பாக்கியத்தில், சைவ உணவுக் கொள்கையின் ஒழுக்க அடிப்படையை உங்களுக்கு வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டும் என்று எண்ணினேன். சைவ உணவுக்கொள்கை சம்பந்தப்பட்ட வரையில் நானும், ஆயிரக்கணக்கான நண்பர்களும், சகாக்களும் தங்கள் சைவ உணவுக் கொள்கை நீடித்ததாக இருந்து வருவதற்கு ஒழுக்க அடிப்படையினுலே அவர்கள் திருப்தியைக் காண்கிருர்கள். இதுவே என் அனுபவம் என்று கூறுவேன்.

நீங்கள் எல்லோரும் இங்கே வந்ததற்கும், சைவ உணவினரை நேருக்கு நேராகப் பார்க்க என்னை அனுமதித்ததற்கும், முடிவாக உங்களுக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன். நாற்பது, நாற்பத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னுல் நான் உங்களைச் சந்தித்திருக்கிறேனு என்பதை நான் சொல்ல முடியாது. லண்டன் சைவ உணவினர் சங்கம் இப்பொழுது உருமாறிப் போயிருக்கிறது என்று கருதுகிறேன். ஸ்ரீ சால்ட் போல இச்சங்கத்துடன் நாற்பது ஆண்டுகளுக்குமேல் தொடர்பு கொண்டிருப்பதாகச் சொல்லிக்கொள்ளக்கூடிய அங்கத்தினர்கள் இதில் மிகச் சிலரே இருக்கிருர்கள். நான் இன்னும் சில நிமிடங்களே உங்களுடன் இருக்கப் போகிறேன். நீங்கள் விரும்பினுல், என்னை ஏதாவது கேள்வி கேட்கலாம் என்றும் கடைசியாகத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

தினமும் தமது சாப்பாட்டில் ஐந்து பொருள்களுக்கு மேல் சேர்த்துக்கொள்ளுவதில்லை என்று ஸ்ரீ காந்தி கட்டுப்படுத்திக் கொண்டிருப்பதன் காரணம் என்னவென்று கேட்டதற்கு அவர் கூறியதாவது:

சைவ உணவுக் கொள்கைக்கும் அதற்கும் சம்பந்தமில்லை... அதற்குக் காரணம் வேறு, இயற்கையாகவே அதிகமாகச் சாப்பிடக்கூடிய சுபாவமுள்ளவன் நான். நன்றாகச் சாப்பிடக்கூடியவன் என்று அப்பொழுது நான் பெயரெடுத்தும் இருந்ததால், நான் நண்பர்கள் வீடுகளுக்குப் போகும்பொழுதெல்லாம் எனக்கு ஏராளமான வகையான ஆகாரங்களைப் பரிமாறி வந்தார்கள். நான் அங்கே சேவை செய்யவே வந்திருக்கிறேன் என்றும், இவ்வாறு நான் போஷிக்கப்பட்டு வந்தேனாயின் அங்குலம் அங்குலமாகச் செத்துக்கொண்டு போக என்னை நானே அனுமதித்துக் கொள்ளுபவனாவேன் என்றும் அந்த நண்பர்களிடம் நான் கூறினேன். ஐந்து பொருள்களுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவதில்லை என்று நான் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டுவிட்டதால் இரண்டுவித நன்மைகள் உண்டாயின. அதோடு சூரிய அஸ்தமனத்திற்குள்ளேயே, சாப்பிடுவதையெல்லாம் நான் முடித்துக்கொண்டுவிட வேண்டும். இதனால், படுகுழிகள் பலவற்றில் விழாமல் தப்பித்துக்கொண்டேன். தேகாரோக்கிய சம்பந்தமாக நான் இக்காரியத்தில் கண்டுபிடித்தவை அநேகம் இருக்கின்றன. நாம் உணவை எளிமையாக்கிக்கொள்ளுவதில் மேலும் மேலும் போய்க்கொண்டிருக்கிறோம் என்றும், ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு வாழ்வதாக இருந்தால் ஒரு சமயத்தில் ஒரு வஸ்துவைத்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்றும், தீமை விளைவிப்பதான பலவகைக் கூட்டு உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றும் உணவு ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். சேர்த்துக் கொள்ளும் முறையைவிடத் தவிர்த்துக் கொள்ளும் முறை எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது. ஏனெனில், எந்த இரு டாக்டர்களும் ஒரே வித அபிப்பிராயத்தைக் கூறுவதில்லை.

ஐந்துக்கு மேற்பட்ட பண்டங்களைச் சாப்பிடுவதில்லை என்று நான் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டிருப்பது, தார்மிக வகையிலும், லோகாயத வகையிலும் எனக்கு நன்மையானதாக இருக்கிறது என்றே எண்ணுகிறேன். லோகாயத வகையில் பார்த்தால், இந்தியா போன்ற ஓர் ஏழை நாட்டில் ஆட்டுப்பால் கிடைப்பதென்பது எப்பொழுதும் சாத்தியமானதன்று. பழங்களையும் திராட்சையையும் கொண்டுவருவதும் கஷ்டம். மேலும், நான் ஏழைமக்களைப் பார்க்கப் போகிறேன். அவர்கள் திராட்சைப்பழத்தைச் செடியிலிருந்து கொண்டுவந்து கொடுக்கவேண்டும் என்று நான் எதிர்பார்த்தால், அவர்கள் என்னை நிராகரித்துவிடுவார்கள். ஆகையால், ஐந்து பண்டங்களுக்கு மேல் சாப்பிடுவதில்லை என்று கட்டுப்படுத்திக்கொண்டிருப்பது சிக்கனத்திற்கும் பொருத்தமாக இருக்கிறது.

—'ஹரிஜன்' – 20—2—1949

11

'உணவுக் கொள்கைப் பித்தர்கள்'

நான் ஒரு கொள்கைப் பித்தன், வெறி கொண்டவன், பைத்தியக்காரன் என்றெல்லாம் சொல்லப்படுகிறேன். பார்க்கப்

போனால், இந்தக் கீர்த்தியெல்லாம் எனக்குப் பொருத்த மானதே. நான் எங்கே போனாலும் கொள்கைப் பித்தர்கள், வெறியர்கள், பைத்தியக்காரர்கள் இவர்கள் என்னிடம் வந்து சேர்ந்துவிடுகிறார்கள். இத்தகையவர்கள் ஆந்திராவிலும் அதிகம் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் அடிக்கடி சாபர்மதிக்கும் வந்துவிடுகின் றனர். ஆகவே, நான் ஆந்திரநாட்டில் சுற்றுப்பிரயாணம் செய்த போது இப்படிப்பட்ட விசித்திரமானவர்களை ஏராளமாகக் கண்டதில் ஆச்சரியம் எதுவும் இல்லை. ஆனால், அவர்களில் ஒரே ஒரு சகாக் கிறுக்கரை மாத்திரம் வாசகருக்கு இங்கே அறிமுகம் செய்து வைக்கப் போகிறேன். தம்முடைய லட்சியத்தில் அவர் கொண்டிருந்த திடமான நம்பிக்கையினால் அவரை நான் வியந் தாகும்படி அவர் செய்துவிட்டார். என்னுடைய இருபதாவது வயதில் லண்டனில் நான் மாணவனாக இருந்தபோது, அரை குறையாக நான் விட்டுவிட்ட ஓர் உணவுச் சோதனையில் திரும்ப வும் நான் குதித்துவிடும்படியும் அவர் செய்துவிட்டார். ராஜ மகேந்திரபுரத்தைச் சேர்ந்த சுந்தரம் கோபாலராவ் என்பவரே அவர். விசாகப்பட்டணத்தில் ஒரு சர்வே சூப்பரின்டென்டை நான் சந்தித்தேன். தாம் சமைக்காமல் பச்சையாகச் சாப்பிட்டு வருவதாக அவர் கூறினார். ஆகையால், கோபாலராவுக்கு அவர், வழியைச் செப்பனிட்டுக் கொடுத்துவிட்டார். கோபாலராவுக்கு ராஜமகேந்திரபுரத்தில் இயற்கை வைத்திய சாலை ஒன்று இருக்கிறது. அவர் தமது முழு நேரத்தையும் அதற்கே ஈடுபடுத்தி வருகிறார். அவர் என்னிடம் கூறியதாவது: "இடுப்புக் குளியலும் இதைப்போன்ற மற்ற முறைகளும் ஓரளவுக்கு நல்லவையே. ஆனால், அவைகளும் இயற்கையானவை அல்ல, நோயே இல் லாது ஒழித்துவிட வேண்டுமானால், உணவைத் தயாரிப்பதற்கு நெருப்பை உபயோகிப்பது என்பதையே விட்டுவிட வேண்டும். மிருகங்கள் எப்படிச் சாப்பிடுகின்றனவோ அதேபோல ஒவ் வொன்றையும், அதன் அசல் சத்துள்ள நிலையிலேயே நாம் சாப் பிடவேண்டும்."

"சமைக்காத, முற்றிலும் பச்சையான ஆகாரத்தையே நான் சாப்பிடவேண்டும் என்று யோசனை கூறுகிறீர்களா?" என்று அவரைக் கேட்டேன்.

"ஆமாம். ஏன் சாப்பிடக் கூடாது? தீராத பித்த வாய்வுத் தொந்தரவினால் அவதிப்பட்ட கிழவர்களுக்கும் கிழவிகளுக்கும், முளைக்கட்டிய விதைகளை அளவோடு ஆகாரமாக்கிக் கொடுத்து அவர்களைக் குணப்படுத்தியிருக்கிறேன்" என்று பதில் சொன் னார், கோபால ராவ்.

"என்றாலும், சந்திக் கட்டம் ஒன்று நிச்சயம் இருக்கவேண்டு மல்லவா?" என்று மெதுவாகச் சொல்லிப் பார்த்தேன்.

"அத்தகைய கட்டத்திற்கு அவசியமே இல்லை" என்றார் கோபாலராவ். சமைக்காத உணவு - சமைக்கப்படாத மாவு

புரத வஸ்துக்கள் உள்பட-சமைத்த உணவைவிட எப்பொழுதுமே நன்ருக ஜீரணமாகிவிடக் கூடியது. நீங்கள் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்; எவ்வளவு நன்ருக இருக்கிறது என்பதை நீங்களே அறிவீர்கள்'' என்ருர்.

''இதிலுள்ள அபாயத்திற்கு உடன்பட நீங்கள் தயாராயிருக்கிறீர்களா? பிரேத தகனச் சடங்கு ஆந்திராவில் நடந்துவிடுமாயின் என் சவத்துடன் உங்கள் சவத்தையும் மக்கள் வைத்துக் கொளுத்திவிடுவார்களே'' என்று நான் சொன்னேன்.

அதற்குக் கோபாலராவ், ''அபாயத்திற்கு உடன்பட நான் தயாராயிருக்கிறேன்'' என்ருர்.

''அப்படியானுல், ஊறவைத்த கோதுமையை அனுப்புங்கள். இன்று முதலே திரும்பவும் சாப்பிட ஆரம்பித்துவிடுகிறேன்'' என்றேன்.

பாவம், ஊறவைத்த கோதுமையைக் கோபாலராவ் அனுப்பினுர். நான் சாப்பிடுவதற்காகவே அது வந்திருக்கிறது என்பதை அறியாமல் கஸ்தூரிபாய், தொண்டர்களுக்கு அதைக் கொடுத்துவிட்டாள். அவர்களும் அதைத் தின்று தீர்த்து விட்டனர். ஆகையால், மறுநாள், மே 9-ஆம் தேதியே, இந்தச் சோதனையை நான் ஆரம்பிக்க நேர்ந்தது. எனவே, அது நடந்தது இந்தக் குறிப்புகளை நான் எழுதுவதற்கு ஒரு மாதத்திற்கு முந்தி.

பரிசோதனையினுல் என் உடல் நலம் கெட்டுவிட வில்லை. எனது எடையில் ஐந்து பவுண்டுகளுக்குமேல் இழந்து விட்டேன். என்ருலும், என் ஜீவசக்தி கெடாமல் இருந்தது. கடைசி எட்டு நாட்களில் எடை நிச்சயமாக அதிகரிக்கத் தொடங்கியது.

நான் என்ன சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கிறேன் என்பதைச் சகாப் பித்தர்கள் அறியவேண்டும். நான் பொதுவாகச் சாப்பிட்டு வருவது வருமாறு :

முளைக்க வைத்த கோதுமை 8 தோலா.
தித்திப்பு வாதாம் பருப்பு அரைத்து 8 தோலா.
இடித்த கீரை 8 தோலா.
புளிப்பு எலுமிச்சை 6.
தேன் 2 அவுன்ஸ்.

வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகளில் கோதுமைக்குப் பதிலாக முளை கட்டிய பயறுவகைகளைச் சாப்பிடுகிறேன். கோதுமைக்குப் பதிலாகப் பயறு சாப்பிடும் சமயங்களில் அரைத்த வாதாம் பருப்புக்குப் பதிலாகத் தேங்காய்ப் பால் சாப்பிடுகிறேன். தினம் என் ஆகாரத்தை இரண்டு தடவைகளில் உண்கிறேன். முதல் சாப்பாடு பகல் 11 மணிக்கு; இரண்

டாவது சாப்பாடு மாலை 6-15 மணிக்கு. நான் சாப்பிடுவதில் நெருப்புத் தீண்டிய ஒரே பொருள் நீர்தான். காலையிலும் பகலில் மற்றொரு முறையும் கொதிக்கவைத்த நீரில் எலுமிச்சம் பழமும் தேனும் கலந்து சாப்பிடுகிறேன்.

கோதுமையும் பயறும் 36 மணி நேரத்தில் முளைவிடுகின்றன. தானியம் இருபத்து நான்கு மணி நேரம் நீரில் போட்டு வைக்கப் படுகிறது. பிறகு அந்தத் தானியம் எடுத்து இரவில் ஈரக் கதர்த் துணியில் கட்டி வைக்கப்படுகிறது. மறுநாள் காலையில் உபயோ கிப்பதற்குத் தயாராகத் தானியம் முளைவிட்டிருப்பதைக் காண லாம். பல் நன்றாக இருப்பவர்களுக்கு இந்தத் தானியத்தை அரைக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. தேங்காய்ப் பால் எடுப் பதற்கு ஒரு தேங்காயில் கால்வாசியை நன்றாகத் திருகி எடுத்துக் கெட்டியான கதர்த் துணியில் போட்டுப் பிழிந்தால் வேண்டிய பால் வந்துவிடும்.

இதைப் பற்றி மேற்கொண்டும் விவரங்களைக் கூறிக்கொண் டிருப்பது அவசியமில்லை. உணவுச் சீர்திருத்தக்காரர்கள், தங்க ளுடைய யோசனைகளைச் சொல்லுவதற்கு நான் கூறியிருக்கும் விவரமே போதும். சமைக்காமல் பழங்களையும் கொட்டைப் பருப்புகளையும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு பல ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருக் கிறேன். ஆனால், சமைக்காத தானியங்களையும் பருப்பையும் மாத்திரம் தின்றுகொண்டு இரு வாரங்களுக்கு மேல் இருந்த தில்லை. இவ்விதமான சமைக்காத ஆகாரத்தைக் குறித்து அறிந் தவர்கள், அதைப் பற்றிய நூல்களை அல்லது தங்கள் சொந்த அனுபவங்களை எனக்கு அனுப்பிவைப்பார்களாக.

இந்தச் சோதனை அதிக முக்கியமானது என்று நான் எண்ணு வதனாலேயே இதைப் பற்றிய உண்மைகளைப் பிரசுரிக்கிறேன். இதில் வெற்றி பெற்றால், இதில் அக்கறையுள்ள ஆண்களும் பெண்களும் தங்களுடைய வாழ்க்கை முறையிலேயே புரட்சிகர மான மாறுதல்களைச் செய்துகொண்டுவிட முடியும். அதோடு எவ்வித ஆனந்தத்தையும் அளிக்காவிட்டாலும், நோயைக் கொண்டு வருவதாக இருக்கும் கஷ்டமான சமையல் வேலையில் இருந்தும் அது பெண்களை விடுவிக்கும். சமைக்காத உணவில் இருக்கும் தரும சம்பந்தமான மதிப்பு இணையில்லாதது. பொரு ளாதார விஷயத்தில் கவனித்தால், சமைத்த உணவுக்கு இருக்கக் கூடியதைவிட இதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு. ஆகையால், சீர்திருத்தமான இந்த உணவு விஷயத்தில் அக்கறையுள்ள வைத் தியர்களும் மற்றவர்களும் அனுதாபத்துடன் எனக்கு உதவி அளிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

யாரும் கண்மூடித்தனமாக இந்தச் சோதனையைப் பின்பற்றி விட வேண்டாம். கோபாலராவுக்கு இருக்கிற நம்பிக்கை எனக்கு இல்லை. இதில் நான் வெற்றி அடைந்துவிட்டதாக இன்னும் சொல்லிக்கொண்டு விடவில்லை. நான் எச்சரிக்கை யுடனேயே நடந்துகொண்டு வருகிறேன். சகா உணவுச் சீர்

திருத்தக்காரர்களின் அபிப்பிராயங்களையும் நான் தெரிந்து கொள்ளுவதற்குச் சௌகரியமாக இருப்பதற்காகவே இவ் விஷயங்கள் பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

—'எங் இந்தியா' – 13—6—1929

12

சமைக்காத உணவுச் சோதனை

அடுப்பில் வைத்துச் சமைக்காத உணவில் நான் செய்து வரும் சோதனை அசாதாரணமான, எதிர்பாராத சிரத்தையை உண்டாக்கியிருக்கிறது. இதனால், ருசிகரமான, பல விஷயங் களை எடுத்துக்கூறும் கடிதங்களும் வந்துகொண்டிருக்கின்றன. சமைக்காத பொருள்களைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருப்பவர்களும் பலர் இருக்கிறார்கள். இத்தகைய ஆகாரத்தையே ஒரு சமயம் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தவர்களும் அநேகர் இருக்கிறார்கள் என் பதைக் காண்கிறேன். எனக்குக் கடிதம் எழுதியிருப்பவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட முறையில் நான் பதில் எழுதாத தற்காக மன்னிப்பார்களாக. ஆனாலும், அவர்கள் கூறியிருக் கும் யோசனைகளில் புதிதாக இருப்பவைகளையும், ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியவைகளையும் நான் எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறேன் என்று அவர்களுக்கு உறுதி கூறுகிறேன். என்னுடைய சோதனை இப்பொழுது எந்த அளவில் இருக்கிறது என்பதைக் குறித்து மேற்கொண்டும் விவரம் வேண்டும் என்று பலர் கேட்டிருக் கிறார்கள்.

இச்சோதனை தொடர்ந்து நடந்துகொண்டு வருகிறது. இதைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டு போவது புத்திசாலித்தன மாகுமா என்பதைக் குறித்துப் பலவீனத்தால் எனக்குச் சந்தேகம் தோன்றும் சமயங்களும் உண்டு. ஆந்திரா சுற்றுப்பிரயாணத் தின்போது எனக்குப் பலவீனம் மிக அதிகமாக இருந்த சமயத்தி லேயே அது. என்றாலும், சமைக்காத உணவுக்கொள்கை சரி யானது என்பதில் எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது. அதோடு இதனிடம் எனக்கு ஒருதலைப்பட்சமான பிரியமும் மிக அதிக மாக இருக்கிறது. ஆகையால், இந்தச் சோதனையை எளிதில் நான் கைவிட்டுவிட மாட்டேன். ஏனெனில், இது எனக்குத் தேகாரோக்கிய விஷயத்தில் மாத்திரமேயன்றி சிக்கனத்தையும் ஒழுக்கம் அல்லது ஆன்மிக லாபத்தையும் அளிக்கக்கூடியது. தேச ஊழியர்கள் அதிகக் கஷ்டமான நிலைமைகளில் நாட்டின் பல பகுதிகளிலும் இருந்து வேலை செய்து வரவேண்டியிருக்கிறது. அவர்களுக்கும் இது அதிக முக்கியமானதாகும். பல மாகாணங் களிலும் இருந்துவரும் பல வகையான உணவுப் பழக்க வழக்கங் களால் ஏற்படும் கஷ்டங்களையெல்லாம் போக்கிக்கொண்டுவிடக் கூடியது இந்த உணவு. ஆனால், ஓரளவுக்குப் பூரண நம்பிக்

கையுடன் இந்தச் சோதனையைக் குறித்து நான் எழுத முடிந்தால் இதைப்பற்றி மேலும் அதிகமாகக் கூறுவேன். இதை எழுதும் இச்சமயத்தில் நான் சொல்லக்கூடியதெல்லாம், இவ்வுணவு எனக்கு எவ்விதத் தீமையையும் செய்திருப்பதாகத் தோன்றவில்லை என்பதே. டாக்டர் அன்சாரிக்கு என் உடல் நிலை நன்றாகத் தெரியும். 5-ஆம் தேதி நான் டில்லியில் இருந்த போது அவர் என் உடல் நிலையைச் சோதித்துப் பார்த்தார். முன்னால் இருந்ததையெல்லாம்விட இப்பொழுது என் தேக ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கிறது என்று அபிப்பிராயப்பட்டார். கோலாப்பூரில் திடீரென்று நான் தேக அசௌக்கியம் அடைந்ததிலிருந்து என்னுடைய ரத்தக்கொதிப்பின் அளவு 155-க்குக் குறைந்திருந்ததில்லை. ஆனால், அது இப்பொழுது 118 ஆக இருக்கிறது. 118-ஆக இருப்பது நியாயமாக இருக்கவேண்டியதற்குக் குறைவானது என்று அவர் அபிப்பிராயப்பட்டாலும், சிறு மலேரியா சுரத்தினால் பீடிக்கப்பட்டு நான் இப்பொழுது தான் எழுந்திருந்திருப்பதோடு அச்சமயம் பழரசம் மாத்திரமே சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்ததால், அது கெடுதலான அடையாளமாகாது.

க்ஷயரோகத்தைக் குறித்து டாக்டர் முத்து எழுதியிருக்கும் சிறந்த நூலையும், கர்னல் மெக்காரிஸன் எழுதியுள்ள அறிவூட்டும் உணவு ஆரம்ப நூலையும் படித்த பிறகு, எனது உணவுச் சோதனையைத் தொடர்ந்து நடத்திவருவது என்ற உறுதி எனக்குப் பலப்பட்டிருக்கிறது. டாக்டர் முத்து எழுதியிருக்கும் நூலில், உணவைக் குறித்துப் பல விளக்கங்களை அளிக்கும் அத்தியாயம் ஒன்று இருக்கிறது. கர்னல் மெக்காரிஸனின் புத்தகம், இந்தியாவின் குழந்தைகளுக்கு என்றே எழுதப்பட்டிருப்பது. எல்லோருக்கும் விளங்கும் வகையில் அப்புத்தகம் எழுதப்பட்டிருப்பதோடு சாதாரணமாகச் சகலரும் உணவுச் சத்துக்களைக் குறித்துத் தெரிந்திருக்கவேண்டிய விவரங்களெல்லாம் இதில் சுருக்கமாகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. எச்சரிக்கையுடன் படிக்கவேண்டிய புத்தகம் இது. மாமிசம், பால் போன்ற மிருக உணவின் அவசியம் இப்புத்தகத்தில் அதிகமாக வற்புறுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இது அதன் ஆசிரியருக்கு இயற்கையானதாக இருக்கலாம். ஆனால், என் அனுபவத்தின்படி அப்படி அல்ல. மனிதன் உயர்ந்த வகையில் நிலைபெற்றிருக்கும்படி செய்வதற்கு வேண்டிய எல்லையற்ற தகுதி தாவர வகைகளுக்கு இருக்கின்றன. ஆனால், இக்கால வைத்திய சாத்திரத்தில் இன்னும் ஆராயப்படாமல் இருக்கும் ஒரு துறை இது. எனினும் வைத்திய சாத்திரம், பழக்கத்தின் காரணமாக, கசாப்புக் கடைகள் அல்லது பாலும் அதன் உபபொருள்களிலுமே நம்பிக்கையை விடாமல் கெட்டியாக வைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. இந்திய வைத்தியர்கள் பாரம்பரியமாகவே சைவ உணவினர். ஆகையால், இக்கடமையை அவர்கள் நிறைவேற்றியாக வேண்டும். வைட்டமின் சத்துக்களைப்பற்றிய ஆராய்ச்சிகள்

வேகமாக வளர்ந்துகொண்டு வருகின்றன. இந்தச் சத்துக்களில் மிகவும் முக்கியமானதைச் சூரியனிடத்திலிருந்தே நேரடியாகப் பெற்றுவிடுவது சாத்தியம் என்பது, உணவு சம்பந்தமாக வைத்திய சாத்திரம் இதுவரையில் கொண்டிருந்த கொள்கைகளையும் நம்பிக்கைகளையும் புரட்சிகரமாக மாற்றிவிடக்கூடியதாக இருக்கிறது. அது எப்படி இருந்தாலும், நான் மேலே குறிப்பிட்டிருக்கும் இரு ஆசிரியர்களும் ஒரு விஷயத்தில் ஒரேவிதமான கருத்துடையவர்களாகவே இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து மிக அதிக நன்மையை நாம் அடைய வேண்டுமானால், அவற்றில் அடங்கியிருக்கும் சில முக்கியமான வைட்டமின் சத்துக்களை நாம் நாசமாக்கிவிடாமல் இருக்க வேண்டுமாயின், எல்லா உணவுகளையுமே அவற்றின் இயற்கை ருசியோடு சாப்பிடுவதுதான் சிறந்தது என்பதை அவர்கள் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். நெருப்பு, சில வைட்டமின் சத்துக்களைக் கெடுத்து விடுகிறது. நன்றாக, அழகாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்காகக் கோதுமையை மூடியிருக்கும் மேல்பாகத்தை நீக்கிவிடுவதாலும், அரிசியை நன்றாகத் தீட்டிவிடுவதாலும் அத்தியாவசியமான உப்புக்களும் வைட்டமின் சத்துக்களும் நாசமாகிவிடுகின்றன என்றும் அவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

என்னுடைய சோதனையை அப்படியே பின்பற்றிவிடவேண்டாம் என்று எனது முந்திய கட்டுரையில் வாசகரை எச்சரிக்கை செய்திருந்தேன். ஆனால், இரண்டு மாதப் பரிசோதனைக்குப் பிறகு இப்பொழுது நம்பிக்கையுடன் நான் ஒன்று கூற முடியும். கொஞ்சம் பாலையும் நெய்யையும் கூடச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதாயின் யாரும் இதைப் பரீட்சித்துப் பார்க்கலாம். என்னைப் பொறுத்தவரையில் சமைக்காத, பால் இல்லாத உணவையே சாப்பிட்டு நான் சோதித்து வருகிறேன். ஆயினும், பாலையும் நெய்யையும் விட்டுவிடுமாறு சிபார்சு செய்யும் நிலையில் நான் இன்னும் இல்லை. தேக நிலைக்கு அபாயத்தை உண்டாக்கிக் கொண்டுவிடாத வகையில் பாலையும் நெய்யையும் விட்டுவிடுவது சாத்தியம் என்பதில் எனக்கு அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை இருந்தபோதிலும், பால் சாப்பிடுவதால் ஏற்படக்கூடியது என்று இன்று கூறப்படுவதற்குச் சமமான பலனை அளிக்கக்கூடிய கறி காய்ச் சேர்க்கை எதையும் நான் இப்பொழுது கண்டுபிடித்துவிட்டதாகச் சொல்லுவதற்கில்லை. கொஞ்சம் பாலோ அல்லது நெய்யோ (சுத்தமானது) சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் சைவச் சாப்பாட்டின் உணவுச் சத்தையும் கொழுப்பையும் அவை அதிகமாக்குவதோடு, அக்கொழுப்பு உடம்பில் சேர்ந்துவிடுவதற்கும் அவை உதவியாக இருக்கின்றன என்று அந்த ஆசிரியர்கள் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றிக் கருதுகிறார்கள்.

நான் தற்சமயம் என்ன சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கிறேன் என்பதை இப்பொழுது வாசகர்களுக்குக் கூறுகிறேன் :

முளைக்க வைத்த கோதுமை	தோலா	8
பொடியாக்கிய வாதாம் பருப்பு	,,	4
முழு வாதாம் பருப்பு	,,	1
பச்சைக் கறிகாய் அதாவது பூசணிக்காய் அல்லது வெள்ளரிக்காய் அல்லது அது போன்றது (திருகலாக்கி)	தோலா	16
உலர்ந்த திராட்சைப் பழம் (அல்லது பழ வகைகள்)	,,	20
எலுமிச்சம்பழம்	,,	2
தேன்	,,	4

மேலே கூறப்பட்டிருக்கும் அளவோ, ரகமோ கண்டிப்பாக நிர்ணயிக்கப்பட்டிருப்பவை அன்று. அடிக்கடி நான் வாதாம் பருப்புகளை அல்லது கோதுமையை அல்லது இரண்டையுமே தவிர்த்து விடுகிறேன். சில சமயங்களில் கோதுமைக்கும் வாதாம் பருப்புக்கும் பதிலாக முளைக்க வைத்த பயறும் திருகிய தேங்காயும் சாப்பிடுகிறேன். வாசகர் தேன் சாப்பிட வேண்டியதில்லை. வெல்லம் சாப்பிடலாம். ஆனால், வெள்ளைச் சர்க்கரை நிச்சயமாகத் தீமையானதாகையால் அது கூடவே கூடாது. உலர்ந்த திராட்சை, அத்திப்பழம், பேரீச்சம் பழம் ஆகியவைகளைச் சாப்பிட்டால் சிறந்த சர்க்கரைச் சத்துக்கிடைக்கும். இவற்றையெல்லாம் நிதானமான அளவில் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிடும் கோதுமை போதுமானதல்ல என்று கண்டால் அதன் அளவை அதிகரித்துக்கொள்ளலாம். ஆரம்ப கட்டங்களில் வயிறு நிரம்பாத ஓர் உணர்ச்சி இருக்கும். தவறாக உபயோகிக்கப்பட்டு விட்டதால் வயிறு பருத்துப் போய்விட்டது தான் இதற்குக் காரணம். வயிறு, அதனுடைய இயற்கையான அளவுக்குத் திரும்பி வரும் வரையில் நிரம்பாததாகத் தோன்றும் உணர்ச்சியைச் சகித்துக்கொள்ள வேண்டியதே. ரசம் நிறைந்த பழங்களைச் சாப்பிடுவதாலோ அல்லது கறி காய்களை இன்னும் கொஞ்சம் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதாலோ ஓர் அளவுக்குச் சமாளித்துக்கொண்டு விடலாம். ஏராளமாகத் தண்ணீரைக் குடிப்பது இன்னும் மேலானது. ஆனால், கோதுமையையோ, பயறையோ அதிகப்பட்ச அளவுக்கு மேல் அதிகமாக்கிக் கொண்டு விடவே கூடாது. பணம் இருந்தால் பாலை அதிகமாகச் சாப்பிட்டுக்கொள்ளலாம் என்பதில் சந்தேகமில்லை. என்னுடைய தோழர்களில் முப்பது பேருக்குமேல் என்னுடன் இச்சோதனையை மேற்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு நிர்ணயித்திருக்கும் அதிகப்பட்ச ஆகாரம் இது :

முளைக்க வைத்த கோதுமை	தோலா	20
முளைக்க வைத்த பயறு	,,	8
கறி காய்கள்	,,	16

தேங்காய்	தோலா 8
உலர்ந்த திராட்சை	,, 4
எலுமிச்சம்பழம்	,, 1
பால்	ராத்தல் ½
கிடைக்கும்போது பழங்கள்	
தேங்காய்க்குப் பதிலாக நெய்	தோலா 2

பால், நெய்யின் அளவு குறைந்த பட்சத்தைக் குறிப்பிடுவது. இவை அதிகமாகத் தேவைப்படுவோர் அதிகமாகச் சாப்பிடலாம். நாங்கள் எல்லோரும் கொஞ்சம் உப்பும் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறோம். ஒரு மாத காலம் நான் உப்பே சேர்க்காமல் இருந்தேன். ஆனால், உப்புச் சேர்த்துக்கொள்ளாமல் இருப்பதைக் குறித்துச் சில வைத்திய நண்பர்கள் என்னை எச்சரிக்கை செய்தார்கள். பலவீனமாக இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டதனாலோ, உண்மையாகவே பலவீனமாக இருந்ததாலோ, அல்மோடாவில் நான் உப்புச் சேர்த்துக்கொள்ள ஆரம்பித்தேன். தினம் நான் சேர்த்துக்கொள்ளும் உப்பு, முப்பது அரிசி எடைக்கு மேல் இல்லை. ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகளில் சுடுநீரில் தேனைக் கலந்து சாப்பிடுகிறேன். நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டியது மிகவும் அவசியம் என்பதை எவ்வளவு வற்புறுத்தினாலும் மிகையாகாது. நமது பற்களையும் ஈறுகளையும் நாம் தவறாக உபயோகித்துக் கெடுத்துக்கொண்டு விட்டோம். ஆகையால், இப்பொழுது அவற்றைச் சரியானபடி உபயோகித்துக் கொள்ளுவது கஷ்டமாக இருக்கிறது.

—'எங் இந்தியா' – 18—7—1929

13

சமைக்காத உணவு - 1

சமைக்காத உணவில் நான் செய்துவரும் சோதனையில் ஏற்பட்டிருக்கும் சிரத்தையும், இதை ஆதரித்து வந்திருக்கும் சாட்சியங்களும் உண்மையில் அற்புதமானவைகளாகும். சிலர் தங்கள் அனுபவங்களைப் பிரசுரிப்பதற்காக எழுதியும் அனுப்பியிருக்கிறார்கள். ஆனால், நான் பிரசுரிக்கவில்லை. மிகைபடுத்திவிடும் ஒரு தன்மையை உற்சாகிகளிடம் காண்கிறேன். அரைகுறையான ஆதாரங்களைக் கொண்டு அவர்கள் சில முடிவுகளுக்கு வந்துவிடுகிறார்கள்; ஒரு முடிவுக்கும் தங்களுடைய சோதனைக்கும் தொடர்பு இருப்பதாக உண்மையான காரணம் இல்லாமலேயே எண்ணுகிறார்கள். ஆகையால், இவர்களுடைய இந்த அனுபவங்கள்-என் அனுபவத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க என்னால் முடிவதால்-எனக்கு உதவியாக இருக்கின்றன என்பதில்சந்தேகமில்லை. ஆயினும், ஆராய்ச்சி செய்யும் மற்றவர்களுக்கு வழி

காட்டியாக அவற்றை வெளியிடுவதில் நான் எச்சரிக்கையாகவே இருக்கிறேன். எனவே, நான் கவனித்தவைகளையும், செய்த சோதனைகளையும் கொண்டு நிச்சயமான முடிவுகளை - அவைகளிலும் மாறுதல் உண்டாகக்கூடுமாதலால்-எச்சரிக்கையுடன் அப்போதைக்கப்போது வெளியிட்டு வருவது என்று இருக்கிறேன். எல்லோருடைய உடலுக்கும் ஒத்துக்கொள்ளக் கூடியதிட்டமான உணவு விதி எதுவுமே இல்லை என்பதை நீண்ட சோதனைக்குப் பிறகும், கவனித்துப் பார்த்ததற்குப் பிறகும், நான் கண்டு கொண்டேன். பெரும்பாலானவர்களுக்கு நன்றாகவே இருந்திருக்கிறது என்பதால் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்திற்கு நன்மையாகக் கூடும் என்றுதான் புத்திசாலிகளான வைத்தியர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆராய்ச்சியில் வைத்திய சாத்திரத்தைப்போல வேறு எந்தத் துறையிலும் விஞ்ஞானிகளுக்கு அவ்வளவு இடைஞ்சல்கள் ஏற்பட்டதில்லை. ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்து அல்லது உணவின் சாதக பாதகங்களைப்பற்றியோ அல்லது அவற்றினால் மனித உடல்களில் ஏற்படக்கூடிய நன்மை தீமைகளைக் குறித்தோ விஞ்ஞானி நிச்சயமாகக் கூறத் துணிவதில்லை. இது சாத்திர முடிவு கண்டதாக இருப்பதுடன், அவ்வாறேதான் இருந்து வர முடியும். ஒருவருக்கு உணவாக இருப்பது இன்னொருவருக்கு விஷமாகவும் இருக்கும் என்று பொதுவாக எல்லோரும் சொல்லுகிறார்கள். அன்றாடம் இதற்கு ருசுவைக் கண்ட பரந்த அனுபவத்தைக் கொண்டு கூறப்படுவது இது. நிலைமை இவ்வாறு இருப்பதால், அறிவாளிகளான ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சோதனை செய்வதற்கான எல்லையில்லாத வாய்ப்பு இத்துறையில் இருக்கிறது. உள்ளுக்குள் இருக்கும் ஆன்மாவின் பரிபக்குவத்திற்கு உடல் மிக முக்கியமான அம்சமாக இருப்பதால் அவ்வுடலைப்பற்றிச் சாதாரண மனிதரும் ஓரளவுக்கு அறிந்திருக்க வேண்டியதாகிறது. என்றாலும், மற்றெல்லாவற்றையும்விட நம் உடல்களைப்பற்றிய விஷயத்தில் தான் வருந்தத்தக்க வகையில் நாம் சிரத்தையற்றவர்களாகவும், ஒன்றும் தெரியாதவர்களாகவும் இருந்து வருகிறோம். கடவுளின் திருக்கோயிலாக உடலைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுவதற்குப் பதிலாக இன்ப நுகர்ச்சிகளுக்குக் கருவியாக அதைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு வருகிறோம். இந்த இன்ப நுகர்ச்சியை அதிகரித்துக்கொள்ளும் நம் முயற்சியில் வைத்தியர்களின் உதவியைப் பெறுவதற்காக வெட்கமில்லாமல் அவர்களிடம் ஓடுகிறோம். இவ்விதம் உடலை நீசமான காரியங்களுக்கு உறைவிடமாக்கிப் பாழாக்குகிறோம்.

இப்பொழுது இதுவரை கண்டிருக்கும் முடிவுகளைக் கவனிப்போம் :

1. இப்பொழுது மந்திரில் என்னுடன் இருபத்திரண்டு பேர் இந்த உணவுச்சோதனையில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். இவர்களில் அநேகர் பால் சாப்பிடுவதையே விட்டுவிட்டனர்.

2. இவர்களுடைய ஆகாரத்தில் இப்பொழுது வாழைப்பழமும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இவர்கள் சாப்பிடும் தேங்காயின் அளவும் அதிகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

3. பாலும் சாப்பிட்டு வரும்போது பலவீனம் உண்டாகும் ஆபத்தோ, வேறு எந்தவிதமான விபரீதமான பலன்களோ ஏற்படவில்லை என்பதை ஓரளவு நம்பிக்கையுடன் கூறலாம்.

4. சமையல் செய்யாத, முளைக்க வைத்த தானியங்களையும் பயறுகளையும் வேகவைக்காத பச்சைக் கறி காயையும் சாப்பிடுவதால் ஜீரணக் கோளாறு எதுவும் இல்லை.

5. சாப்பிடும் விஷயத்தில் தானியத்தையும் பயறுகளையும் நீக்கிவிட்டு அவற்றிற்குப் பதிலாகத் தேங்காய்ப்பால், பூசணிக்காய், பறங்கிக்காய், வெள்ளரிக்காய் முதலிய கறி காய்களைத் தாராளமாக உபயோகித்துக்கொள்ள அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இக் கறிகாய்களின் தோலை நன்ருக அலம்பி விட்டே சாப்பிடுகிருர்கள். உலராத தேங்காயையோ நன்ருகத் திருகி, அதனுடன் அத் தேங்காய் நீரையோ, சுத்தமான வேறு நீரையோ கலந்து கனமான துணியில் வைத்துப் பிழிந்து தேங்காய் பால் தயாரிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு செய்து உடம்புக்கு எந்தவிதத் தீமையோ, அசௌகரியமோ இல்லாமல் ஒரு முழுத் தேங்காயையே சாப்பிட்டுவிடலாம்.

6. பெரும்பாலானவர்கள் நிறையில் குறைந்திருக்கிருர்கள். ஆனல், இவ்விதம் சமையல் செய்யப்படாத ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுவதை ஆதரிக்கும் வைத்திய நிபுணர்கள், ஓரளவு வரையில் உடம்பின் நிறை குறைவது, உடல் சுகமாக இருக்கிறது என்பதற்கு அறிகுறியே யாகும் என்றும், உடலிலிருந்த விஷப் பொருள்களை உடம்பு கழித்துவிட்டது என்பதற்கு இது அடையாளம் என்றும் சொல்லுகிருர்கள்.

7. பெரும்பாலானவர்கள், இதனல் பலவீனமாக இருப்பதாகவே காண்கின்றனர். ஆனல், இந்தச் சோதனையில் பலவீனம், மத்தியில் ஏற்படும் ஒரு கட்டமே என்று மேற்கண்ட வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுவதில் நம்பிக்கை வைத்து, அவர்கள் இச் சோதனையைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டுதான் வருகிருர்கள். மாவுச் சத்தும் கொழுப்பும் நிறைந்த உணவு வகைகளை அதிகமாகத் தின்று பெரிதாகிவிட்ட வயிறு, தனது இயற்கை அளவுக்கு மீண்டும் வந்துவிடும் வரையில் வயிறு காலியாக இருப்பதாகவே உணர்ச்சி ஏற்படுவதில் சந்தேகமே இல்லை.

8. இந்த உணவுச் சோதனை சுலபமான தன்று. திடீர்ப் பலன்களையும் இது உண்டாக்கிவிடுவ தில்லை. பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் எச்சரிக்கையும் இதற்கு வேண்டும். இந்த ஆகாரத்தில் சேரும் ஒவ்வொன்றும் எந்த அளவில் இருக்க வேண்டும் என்பதை ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு ஏற்றபடி நிர்ணயித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

9. அநேகமாக எங்களில் எல்லோருமே மூளையின் சக்தி தெளிவாக இருப்பதையும், ஆறுதல் தரும் ஆன்ம அமைதி இருப்பதையும் அனுபவித்துக்கொண்டு வருகிறோம்.

10. மிருக இச்சைகளைப் போக்கிக்கொள்ளுவதற்கு இந்தச் சோதனை நிச்சயமான உதவியாக இருந்துவருவதைப் பலர் கண்டு வருகிறார்கள்.

11. முற்றிலும் நன்றாக மென்று தின்ன வேண்டியதன் இன்றியமையாத அவசியத்தைக் குறித்து மிக அதிகமாக வற்புறுத்திக்கொண்டிருப்பதற்கில்லை. ஆசிரமவாசிகளில் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பவர்களில் அநேகர்கூட, நன்றாக மென்று தின்னும் கலையை அறியவில்லை என்பதையும், இதனால் அவர்களுடைய பற்கள் மோசமாக இருப்பதையும், ஈறுகள் கெட்டிருப்பதையும் காண்கிறேன். தேங்காயையும் பச்சைக் கறிகாயையும் சில நாட்கள் கஷ்டத்தோடும், நினைவோடும் மென்று தின்பதால் இதில் அற்புதமான பலன்கள் உண்டாகியிருக்கின்றன.

என்னுடைய சோதனையில் பல வைத்தியர்கள் சிரத்தை கொண்டு வருகிறார்கள். நான் உபயோகித்து வரும் பொருள்களைக் குறித்துச் சாதகமாகவோ, விரோதமாகவோ ஆயுர்வேதத்தில் எழுதப்பட்டிருப்பவைகளையெல்லாம் எனக்கு அனுப்பிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். தேனைச் சுடுநீரில் கலந்து சாப்பிடுவதால் ஆபத்தான பலனே ஏற்படும் என்பதற்கு இரண்டு மூன்று பேர் ஒரே மாதிரியான ஆதாரங்களையும் எனக்கு அனுப்பியிருக்கின்றனர். இந்த ஆதாரங்களைத் தங்களுடைய சொந்த அனுபவத்தில் பரீட்சித்துப் பார்த்திருக்கிறார்களா என்று நான் கேட்டதற்கு அவர்கள் பதில் கூறவே இல்லை. நான்கு ஆண்டுகளுக்கும் அதிகமாகவே நான் சுடுநீரில் தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டு அனுபவம் பெற்றிருக்கிறேன். இதனால் எந்த விதமான கெடுதியையும் நான் காணவில்லை. தேனை உபயோகிக்கும் விஷயத்தில் ஜீவகாருண்ய அடிப்படையிலும் ஆட்சேபங்கள் கூறப்படுகின்றன. தேன் எடுப்பதில் அனுசரிக்கப்படும் மேனாட்டு முறை சுத்தமானது, அவ்வளவு ஆட்சேபத்திற்கு இடமில்லாதது என்றாலும், இந்த ஆட்சேபத்தில் அதிக உண்மையும் இருக்கிறது என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். இதற்கு முற்றிலும் பொருத்தமான வகையிலேயே நான் கண்டிப்பாக நடந்துகொள்ளுவதாயின், நான் இப்பொழுது சாப்பிடும், உபயோகிக்கும் பொருள்களில் பலவற்றை நான் விட்டுவிடவே வேண்டும். எராவ்டா சிறையில் இருந்தபோது வைத்தியர்கள் கூறிய யோசனையின் பேரில் நான் தேன் சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். அதைச் சாப்பிடுவது எனக்கு இப்பொழுது அவசியந்தான் என்று நான் நிச்சயமாகச் சொல்லுவதற்கில்லை. மேனாட்டு வைத்தியர்கள் தேனை மிகவும் மேன்மையாகச் சொல்லுகிறார்கள். சர்க்கரையை உபயோகிப்பதை வெறுத்துக் கூறுகிறவர்கள்

தேனைக் குறித்து அளவுகடந்து புகழ்ந்து கூறுகிறார்கள். சுத்தஞ் செய்யப்பட்ட சர்க்கரையையும் வெல்லத்தையும் போலக்கூடத் தேன் எரிச்சலை உண்டாக்குவதில்லை என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள். இச்சமயத்தில் தேனைப்பற்றிக் குற்றஞ் சொல்லி இப்பொழுது செய்துவரும் சோதனையைப் பலவீனப்படுத்திக் கொண்டுவிட நான் விரும்பவில்லை. சமைக்காத - உணவுச் சோதனை சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாத வகையில் வெற்றி பெற்று விடுமாயின், அதுவே ஜீவகாருண்ய அம்சத்தை நிச்சயமாக அனுசரித்ததாகிவிடும்.

முளை கட்டிய பயறு போன்றவைகளைச் சாப்பிடுவதற்கு எதிரான ஆதாரங்களை மற்றொரு வைத்தியர் குறிப்பிடுகிறார். ஆனால் இந்த ஆதாரத்தை நிரூபிப்பதற்கான சொந்த அனுபவம் அவருக்கும் இல்லை. பல ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் சம்பந்தமாக நான் கூறும் குறையே இதுதான். சமஸ்கிருத வைத்திய சாத்திரங்களில் ஏராளமான புராதன ஞானம் பொதிந்து கிடக்கிறது என்பதில் எனக்குச் சந்தேகமே இல்லை. ஆனால், அந்த ஞானத்தை உண்மையான வகையில் தோண்டியெடுப்பதில் நம் வைத்தியர்கள் அதிகச் சோம்பேறிகளாக இருக்கிறார்கள் என்றே தோன்றுகிறது. அச்சிலிருக்கும் முறையை ஒப்பித்துக்கொண்டிருப்பதோடு அவர்கள் திருப்தியடைந்து விடுகிறார்கள். வைத்திய சாத்திரம் தெரியாதவன் என்ற வகையில் நான்கூட, ஆயுர்வேத முறையிலான பல மருந்துகளின் சிறப்புகள் பலவற்றை அறிவேன். ஆனால், இன்றைக்கு அவற்றை நிரூபித்துக்காட்ட முடியாதென்றால் அவற்றால் என்ன பயன்? புராதனமான இந்தச் சாத்திரத்தின் நன்மையை முன்னிட்டு நமது ஆயுர்வேத வைத்தியர்களிடையே உண்மையான ஆராய்ச்சி உணர்ச்சி உண்டாக வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். மேனாட்டு மருந்துகள் நம்மை நாசப்படுத்தும் வகையில் அதிகச் செலவுள்ளனவாக இருக்கின்றன. அவற்றைத் தயாரிப்பதில் உயர்ந்த ஜீவகாருண்யமே கவனிக்கப்படுவதில்லை. ஆகையால், இந்த மேனாட்டு மருந்துகளின் கொடுமையிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பதில் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களில் மிகப் பெரியவர்களைப்போன்றே நானும் ஆவலுடனிருக்கிறேன்.

—'எங் இந்தியா' - 8—8—1929

14

சமைக்காத உணவு - 2

அன்புள்ள ஐயா,

உங்களுடைய உணவுச் சோதனையைக் குறித்து மேற்கொண்டும் கொடுத்திருந்த விவரங்களை—ஜூலை 22-ஆம் தேதி 'ஹிந்து'வில் எடுத்துப் பிரசுரிக்கப்பட்டிருந்ததை—மிகுந்த அக்கறையுடன் படித்தேன். பாலைக்குறித்தும், அந்

விருந்து தயாராகுபவை பற்றியும் உங்களுக்குள்ள ஆட்சேபங்களை, 'இந்தியாவின் இளைஞர்கள்' உபயோகிக்க வேண்டாம் என்று சிபார்சு செய்யும் அளவுக்குத் தாங்கள் கொண்டுபோய் விடாததைக் கண்டு மகிழ்ச்சியடைகிறேன். உண்மையில் உங்களுடைய சோதனைகளை, நான் சொல்லுவது சரியாக இருக்குமாயின், திறந்த மனத்தோடேயே செய்துவருகிறீர்கள். ஆனால், நீங்கள் கூறியிருக்கும் விவரங்களில் உண்மைக்கு மாறான இரு விஷயங்கள் இருக்கின்றன. (அ) மனிதனை உயர்ந்த வகையில் நிலைத்திருக்கச் செய்வதற்குத் தாவர உலகத்திற்கு இருக்கும் தகுதி இக்கால வைத்திய சாத்திரம் ஆராய்ந்தறியாத துறை அல்ல. அதன் தகுதி ஓர் எல்லைக்கு உட்படாதது அன்று என்பதை இந்தச் சாத்திரம் காட்டியிருக்கிறது. முற்றிலும் கறிகாய்களையே கொண்டதான உணவு, மனிதனுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய ஊட்டச் சத்து ஓரளவுக்கு உட்பட்டதே என்பதற்கு ஒரு காரணம், மனிதனின் உடலிலுள்ள உணவுக் குடல் குழாய்களுக்கும், தழைகளை மேயும் மிருகங்களின் உணவுக் குடலுக்கும் நீளத்தில் வித்தியாசம் இருப்பதே யாகும். போதுமான அளவுக்குத் தகுதியான காய்கறி ஆகாரத்தை வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு வேண்டிய நீளமோ, இடமோ மனிதனின் ஜீரணக் குழாய்க்கு இல்லை. அதோடு மனிதன் பூரணமாக நன்றாயிருப்பதற்குத் தேவையான எல்லா ஊட்டச்சத்துக்களையும் அந்த உணவிலிருந்து கிரகித்துக்கொண்டு விடக்கூடிய சக்தியும் அந்த ஜீரணக் குழாய்க்கு இல்லை. (ஆ) மனிதன் (பெருமளவுக்கு) சூரியனை நம்பி இருக்கக் கூடிய ஒரே ஒரு வைட்டமின் சத்து, 'டி' வைட்டமின் சத்தே. நமது தத்துவ சாத்திரங்களில் கண்ட கனவுகளுக்கும் அதிகமான அநேகம் பொருள்கள் ஆகாயத்திலும் பூமியிலும் இருக்கின்றன. ஆனால், ஊட்டச் சத்தைப் பற்றிய சாத்திரத்தின் வளர்ச்சியைப் பொறுத்தவரையில், மனித வர்க்கத்திற்கு வேண்டிய உணவுகளை உற்பத்தி செய்வதில் சூரியனின் பங்கு மிக முக்கியமானது என்பதில் சந்தேகமில்லை என்றாலும், 'முக்கியமான வைட்டமின் சத்துக்களை யெல்லாம் சூரியனிடமிருந்தே பெற்றுவிடலாம்' என்பதற்கான சாத்தியம் உண்டு என்பதைக் காட்டுவதற்கான ஆதாரம் எதுவுமே இல்லை. மேலும் மற்றவைகளைவிட மிகவும் முக்கியமானது என்று உண்மையாகவே சொல்லிவிடக் கூடியதான எந்த வைட்டமின் சத்தும் கிடையாது.

இன்றைக்கு இந்தியாவின் உணவில் இருக்கும் பெரிய குறைபாடு, 'ஏ' வைட்டமினும், தகுந்த புரத சத்துக்களும், சில உப்புகளும் இந்த உணவுகளில் குறைவாக இருப்பதுதான். இவற்றை அளிப்பவைகளான நல்ல பாலையும், பாலிலிருந்து தயாராகுபவைகளையும் தாராளமாக உபயோகிக்க வேண்டியதே இந்தியாவின் மிகப் பெரிய ஊட்டச் சத்துத் தேவை. மனிதனுக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கும் மிகப் பெரிய வரப் பிரசாதங்களில் ஒன்று பால். ஊட்டச் சத்தைக் குறித்த ஆராய்ச்சியில் வாழ்நாள் முழுவதையும் கழித்திருப்பவர்களின் மனத்தில் இதைக் குறித்து எந்த விதமான சந்தேகமும் இருப்பதற்கில்லை. உண்மையை அறிந்து அதை எல்லோருக்கும் எடுத்துச் சொல்வதுதான் என் வேலை. ஆகையால், இந்தியாவில் இத்தகைய உணவுக்குப் பஞ்சம் இருப்பதும், இதன் மதிப்பை எல்லோரும் உணராமல் இருப்பதுமே என்னைப் போன்ற ஒருவருக்கு மோசமான கவலையைத் தருபவை ஆகின்றன. நான் அறிந்தவைகள் எல்லாவற்றிலும் தினத்திற்கு ஒரு பைன்ட் (12 அவுன்ஸ்) பால் 'இளம் இந்தியாவுக்கு' அதிக நன்மையைச் செய்யும். ஆகையால், பாலை நிந்தனை செய்யாதீர்கள் என்று

தங்களைப் பணிவுடன் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். உதாரணமாக, வைட்டமின் 'ஏ' போதாமையினலேயே குடல், ஈரல் சம்பந்தமான அநேக நோய்களும், குடலில் 'கல்' என்பது போன்ற வியாதிகளும் ஏற்படுகின்றன. இந்நாட்டில் ரத்த சோகை இவ்வளவு அதிகமாக இருப்பதும் இதனுல்தான்.

உணவு விஷயத்தில் தாங்கள் அதிகச் சிரத்தை செலுத்தி வருவதைக் குறித்து மகிழ்ச்சியடைகிறேன். நீங்கள் கூறும் பல விஷயங்களை ஒப்புக் கொள்ளுகிறேன். உங்களுக்கு ஒன்று உறுதியாகக் கூறுகிறேன். சத்திய கோஷ கீதத்தைத் தாங்கள் செய்துகொண் டிருக்கையில், பாலையும் பால் பொருள்களைக் குறித்தும் கொஞ்சம் அதிகமாகக் கூறி வந்தால் அதுவே அதிக நன்மையை உண்டாக்கும்.

குன்னூர், தங்களன்புள்ள
26—6—1929. ஆர். மெக்காரிஸன்.

குறிப்பு: அடுத்தபடி தாங்கள் ஆந்திராவில் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்யும்போது, தினம் ஒரு பைண்ட் (12 அவுன்ஸ்) பால் சாப்பிட்டு, சென்ற தடவை தங்களுக்கு ஏற்பட்ட 'அதிகமான களைப்பை'த் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்!

நன்றியறிதலுடன் இக்கடிதத்தைப் பிரசுரிக்கிறேன். வைத்திய சாத்திரத்தில் நிபுணர்களாகவுள்ள மற்றவர்களும் எனக்கு வழிகாட்ட வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். இந்தச் சோதனையை நான் செய்வதில், வைத்திய சாத்திரம் அறியாத சாதாரணமான ஒருவர் செய்ய முடியும் அளவுக்கு, உணவைப் பற்றிய உண்மையைக் கண்டுபிடிக்கவே நான் முயன்று வருகிறேன்.

மிருக உணவின் அவசியத்தைக் குறித்த டாக்டர் மெக்காரிஸனின் வாதத்தைப் பொறுத்தவரையில், அந்தச் சாத்திரமறியாத நான், அதை எதிர்க்கத் துணியவில்லை. ஆனல், பால் உள்பட எந்த மிருக உணவும், மனித உடல் பூரணமாக நிலைத்திருப்பதற்கு அவசியமே இல்லை என்ற திட்டமான கருத்துடைய வைத்தியர்களும் இருக்கிறார்கள் என்றே நான் கூறுவேன். உணர்ச்சியின் காரணமாகவும், வளர்ப்பினலும், என்னைப் பொறுத்தவரையில் சுத்தமான சைவ உணவையே நான் ஆதரிக்கிறேன். ஏற்ற சைவ உணவுச் சேர்க்கையைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக அநேக ஆண்டுகளாக நான் சோதனை செய்துகொண்டும் வருகிறேன். பாலில்லாத உணவுக்கு ஆதரவாக அதிகப் பலமான ஆதாரங்கள் கிடைக்கும் வரையில், பாலை நான் நிந்திப்பதில் ஆபத்து எதுவும் இல்லை. என்னைப் பொறுத்தவரையில் நான் பாலைத் தவிர்த்து வரும்போது, பிறருக்கு உதாரணமாக இருக்கக் கூடிய பால் பண்ணை ஒன்றை நான் நடத்திக் கொண்டும் வருகிறேன். தூய்மையிலும், கொழுப்புச் சத்திலும் இந்தியாவில் தயாராகும் எந்தப் பாலுடனும் போட்டி போடக்கூடிய பசும்பாலை இப்பண்ணையில் உற்பத்தி செய்கிறோம். என் வாழ்க்கையில் இருக்கும் பல முரண்பாடுகளில் இதுவும் ஒன்று.

வைத்திய சாத்திரம் சாதித்திருப்பவைகளைக் குறித்து டாக்டர் மெக்காரிஸன் என்ன கூறிக்கொண்டாலும் சரி, எண்ணற்ற விதைகளிலும், இலைகளிலும்,பழங்களிலும், மனித வர்க்கத்திற்குச் சாத்தியமான அளவு ஊட்டச் சத்தைப் பூரணமாக அளிப்பதற்குள்ள, மறைந்து கிடக்கும் வாய்ப்புகளை, விஞ்ஞானிகள் இன்னும் கண்டறியவில்லை என்பதைத் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறேன். மனிதரின் உணவு சம்பந்தமான நம்பிக்கையைச் சுற்றிலும் மிகப் பலமான சுயநலங்கள் வளர்ந்துவிட்டன. இப்பிரச்னையைப் பாரபட்சமற்று வைத்திய நிபுணர்கள் ஆராய்வதை அச்சுயநலங்கள் தடுக்கின்றன. உண்மையைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு, உயிருக்கு ஏற்படக் கூடிய ஆபத்தையும் பொருட்படுத்தாமல் வைத்தியர்களல்லாத சாதாரண உற்சாகிகள், மலை போன்று இருக்கும் கஷ்டங்களையும் தாண்டிப்போக வேண்டும் என்றுதான் எனக்குத் தோன்றுகிறது. பணிவுடன் உண்மையை நாடும் அத்தகையவர்களுக்கு விஞ்ஞானிகள் தங்கள் உதவியை அளிப்பார்களாயின் நான் திருப்தியடைவேன்.

வைட்டமின் சத்துக்களைப்பற்றிய சரியான விவரங்களை அறிவித்திருப்பதற்கு டாக்டர் மெக்காரிஸனுக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன்.

—'எங் இந்தியா' – 15—8—1929

15

சமைக்காத உணவு - 3

நம்பிக்கையோடு கூடிய முன்னேற்றத்திற்குப் பதிலாக, இந்த வாரம், ஒரு துக்ககரமான விஷயத்தையே நான் தெரிவிக்க வேண்டியிருக்கிறது. போயறியாத இப்பாதையில், என்னதான் எச்சரிக்கையுடன் சோதனை நடத்தி வந்தும், நான் தோல்வியடைந்துவிட்டேன். அவ்வளவு கடுமையானதல்லவாயினும், வயிற்றுளைச்சல் நோய் விடாமல் தொடர்ந்து இருந்து என்னைப் படுக்கவைத்துவிட்டது. சமைத்த உணவையேயன்றி ஆட்டுப் பாலையும் சாப்பிடச் செய்துவிட்டது. திரும்பவும் பால் சாப்பிட நேராது என்ற நம்பிக்கையின் பேரில், சென்ற நவம்பரில், பால் சாப்பிடுவதை விட்டுவிட்டேன். திரும்பவும் பாலுக்கே போய் விடுவதிலிருந்து என்னைக் காப்பாற்றுவதற்காக டாக்டர் ஹரிலால் தேசாய் தமது முழு ஆற்றலையும் பொறுமையையும் உபயோகித்துப் பார்த்துவிட்டார். நான் தயிர் சாப்பிடும்படி செய்யாமல், மலத்திலிருந்த சீதத்தையும் கொஞ்ச ரத்தத்தையும் நிறுத்திவிட முடியாது என்பதை அவர் கண்டார். ஆகையால், இதை நான் எழுதும்போது நான் இரண்டு தடவை தயிர் சாப்பிட்டிருக்கிறேன். அதனால் கண்ட பலன் என்ன என்பதை ஞாயிற்றுக்கிழமை இரவு எழுதவிருக்கும் இக்கட்டுரையின் கடைசியில் நான் குறிப்பிடுகிறேன்.

நான் சாப்பிட்டு வந்த பச்சை உணவுகள் எனக்கு ஜீரணமாகவில்லை என்று தெரிகிறது. வயிற்றுளைச்சலுக்கு முன்னால் ஏற்பட்ட மலப்போக்கை, மலக்கழிவு நன்ருக இருந்ததென்று தவருகக் கருதிக்கொண்டுவிட்டேன். உடல்பலம் உள்பட மற்ற நிலைமைகளெல்லாம் நன்ருக இருந்துவிடவே எந்தத் தீமையும் ஏற்படும் என்று நான் சந்தேகிக்கவே காரணம் இல்லை.

எனது சகாக்களும், நால்வரைத் தவிர, ஒருவர்பின் மற்றொருவராகப் படுத்துவிட்டார்கள். இவர்களில் ஒருவர், சுமார் ஓர் ஆண்டு காலமாகச் சமைக்காத உணவைச் சாப்பிட்டு வருவதோடு இதில் பெரும் வெற்றியைப் பெற்றிருப்பதாகவும் எண்ணுகிருர். சகாக்கள் பலவீனம் அடைந்துவிட்டதோடு வாரத்திற்கு வாரம் நிறையிலும் குறைந்துகொண்டு வந்ததால் இச்சோதனையைக் கைவிட்டுவிட்டார்கள்.

சமைக்காத உணவு எந்த வயிற்றுக்கும் ஒத்துக்கொள்ளும்; கிழவரும், இளைஞரும், நோயாளிகளும், தேக சுகத்துடன் இருப்போரும் எந்தவிதமான தீங்குமின்றி இதைச் சாப்பிடலாம் என்றும் ஸ்ரீ கோபால ராவ் கூறிவந்தார். அதைப்பற்றிக் கூறுவதாயின், இவ்வாறு அது 'நிரூபிக்கப்படாது போயிற்று' என்றே சொல்ல வேண்டும். உண்மையிலில்லாததான இந்தத் தோல்வி, வைராக்கியக்காரர்களுக்கு எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும். அவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருப்பதோடு தாங்கள் கூறுவதிலும் சரியானபடி உண்மையைச் சொல்லுவதாகவும் இருக்க வேண்டும்; உணவில் எதையும் நீக்கிக்கொள்ளுவதில் ஜாக்கிரதையாகவும் இருக்கவேண்டும்.

உண்மையிலில்லாத தோல்வி என்று நான் இதைச் சொல்லுகிறேன். ஏனெனில், சுமார் நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் சமைக்காத உணவில் முதல் முதலில் எனக்கு என்ன நம்பிக்கை இருந்ததோ அதே நம்பிக்கை எனக்கு இப்பொழுது இருக்கிறது. சமைக்காத உணவுப் பழக்கத்திலும், சரியான சேர்க்கையிலும் எனக்கு இருந்த முழு அறியாமையினுலேயே இத்தோல்வி ஏற்பட்டது. இதனுல் ஏற்பட்ட சில நல்ல பலன்கள், உண்மையில் சிறந்தவைகளே ஆகும். யாரும் கடுமையாக நோயுற்றுவிடவில்லை. என்னுடைய வயிற்றுளைச்சலில் வேதனை இல்லை. என்னைச் சோதித்த ஒவ்வொரு டாக்டரும், மற்ற வகையில் நான் முன்பு இருந்ததைவிட நல்ல தேகாரோக்கியத்துடன் இருப்பதாகவே காண்கின்றனர். என் சகாக்களுக்கு நானே குருடனுக்கு வழிகாட்டும் குருடனுக இருந்திருக்கிறேன். சமைக்காத உணவின் மேன்மையை அறிந்தவர்களை, ஒரு விஞ்ஞானியின் பொறுமையை உடையவர்களை, வழிகாட்டிகளாக அடைவதில் வருந்தத்தக்க வகையில் தவறிவிட்டேன்.

ஆனுல், என் தேக சௌக்கியத்தைத் திரும்பவும் அடைந்துவிடுவேனுயின், கொஞ்சம் ஓய்வும் எனக்கு இருந்தால், என்ன

தவறுகளைத் தவிர்க்கவேண்டும் என்பதை நான் அறிவேனாகை யால், இன்னும் அதிக நம்பிக்கையுடன் இச்சோதனைக்கே திரும்பு வேன் என்று நம்புகிறேன். சத்தியத்தை நாடுபவன் என்ற வகை யில், உடலையும், மனத்தையும், ஆன்மாவையும் சரியான நிலையில் வைக்கக்கூடிய சரியான உணவைக் கண்டறிவது அவசியம் என்று கருதுகிறேன். பாலிலும் குறைபாடுகள் இல்லாமல் இல்லை. இயற்கை அதை வைத்திருப்பது, குழந்தைகளுக்கும், கீழான மிருகங்களில் இளமையாக இருப்பவைக்குமே யல்லாமல் மனித னுக்காக அல்ல என்பதை ஒவ்வொரு வைத்திய நிபுணரும் ஒப்புக் கொள்ளுகிறார். சமைக்காத உணவினாலும், எல்லையில்லாத தாவர வர்க்கத்தில் பாலுக்குச் சரியான, இணையானதான ஒன்று இருக்கிறது என்பதனாலுமே அந்தச் சோதனை வெற்றியடைய முடியும் என்று நம்புகிறேன். பல நோக்கங் களிலும் மிக முக்கியமானது என நான் கருதும் இந்தச் சோத னைக்கு எந்தக் கஷ்டத்தையும் அதிகமென்று நான் மதிக்கவில்லை. ஆகையால், என்னைப்போல் எண்ணுகிறவர்களின் யோசனை களையும் வழிகளையும் நாடுகிறேன். என் வாழ்க்கையின் இந்த அம்சத்தில் அனுதாபம் இல்லாமல், என்னிடம் கொண்டுள்ள அன்பினால் என்னைக் குறித்துக் கவலைப்படுவோருக்கு என் உறுதி மொழியைத் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறேன். எனது மற்ற நடவடிக்கைகளுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் எந்தச் சோதனையி லும் நான் இறங்கமாட்டேன் என்பதே அவர்களுக்கு என் வாக் குறுதி. இத்தகைய சோதனைகளை என் பதினெட்டாவது வயதி லிருந்து நான் செய்துகொண்டு வந்தபோதிலும், அடிக்கடி கடுமையான நோயினால் நான் பீடிக்கப்பட்டதில்லை. ஓரளவுக்கு நல்ல தேகாரோக்கியத்துடனேயே இருந்திருக்கிறேன் என்பது என் அபிப்பிராயம். இந்த உலகத்தில் நான் ஏதாவது வேலை செய்யவேண்டும் என்று கடவுள் விரும்பும் வரையில், தீமை ஏற்பட்டுவிடாதபடியும் அவர் என்னைக் காப்பாற்றுவார். அளவுக்கு மீறிப் போய்விடாதபடியும் அவர் என்னைத் தடுப்பார். இதை என்னுடன் சேர்ந்து அவர்களும் உணரவேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்.

இந்தச் சோதனையைச் செய்துகொண்டு வருகிறவர்கள், தாற்காலிகமாக எனக்குத் தடங்கல் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதற் காக, சோதனையைக் கைவிட்டுவிடக் கூடாது. என் தோல்விக் கான காரணங்களைக்கொண்டு அவர்கள் கற்றுக்கொள்ளுவார் களாக.

1. நன்றாக மென்று சாப்பிட முடியாத ஆபத்து கொஞ்சம் இருந்தாலும், சாப்பிட வேண்டிய பொருள்களை நுட்பமாகப் பொடியாக்கி, அதை விழுங்குவதற்குப் பதில் வாயிலேயே கரையும்படி செய்யவேண்டும்.

2. வாயில் கரையாமல் தங்கிவிடுபவற்றைத் துப்பிவிட வேண்டும்.

3. தானியங்களையும், பயறு போன்றவைகளையும் அரிதாகவே உபயோகிக்க வேண்டும்.

4. பச்சைக் கறி காய்களை நன்றாகக் கழுவி, உபயோகிப்பதற்கு முன்பு செதுக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றையும் அரிதாகவே உபயோகிக்க வேண்டும்.

5. பழங்களும், உலர்ந்த பழங்களும் (நீரில் நனைத்தவை), கொட்டைப் பருப்புகளும் ஆரம்பக் கட்டங்களிலாவது முக்கியமான ஆகாரமாக இருக்க வேண்டும்.

6. சமைக்காத ஆகாரத்தை எந்தவிதமான தீமையுமின்றிப் போதிய அளவு நீண்ட காலம் தின்று வருவதற்கு முன்னால், பால் சாப்பிடுவதை விட்டுவிடக்கூடாது. இது சம்பந்தமாக நான் படித்தவைகளெல்லாம், பழங்களும் கொட்டைப்பருப்புகளும், சிறிதளவு பச்சைக் கறி காய்களுமே சரியான உணவு என்றுதான் கூறுகின்றன.

[நீர் கலந்த தயிர் நன்றாக வேலை செய்கிறது என்று செவ்வாயன்று காலை நான் கூற முடிந்தது.]

—'எங் இந்தியா' – 22—2—1929

16

தேசீய உணவு

நமது சொந்த மாகாணத்தைத் தவிர மற்ற மாகாணத்தினர் சாப்பிடும் சாப்பாட்டைக்கொண்டு சரிப்படுத்திக்கொள்ளவும் நமக்கு முடியவேண்டும் என்று நம்புகிறேன். இவ்விஷயம் சுலபமானதாகத் தோன்றுவதைப்போல் அவ்வளவு எளிதானது அல்ல என்பதை அறிவேன். குஜராத்திச் சாப்பாட்டைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்துவிடப் பிரமப் பிரயத்தனம் செய்த தெற்கத்தியார்களால் அது முடியாது போய்விட்டதை அறிவேன். தெற்கில் இருப்போரின் சமையல் முறையைக் குஜராத்திகள் அனுசரிக்க மாட்டார்கள். வங்காளத்தில் தயாரிக்கப்படும் இனிப்புப் பலகாரங்களை மற்ற மாகாணத்தினர் சுலபமாக ரசித்து விடுவதில்லை. மாகாணத் தன்மைக்குப் பதிலாக நாம் தேசீயத்தன்மை வாய்ந்தவர்களாக இருக்க வேண்டுமாயின், சாப்பாட்டுப் பழக்கங்களை ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக்கொண்டவர்களாக நாம் இருப்பதோடு நமது ருசியை எளிதானதாக்கி, விலக்கின்றி எல்லோருமே சாப்பிடக்கூடியதான, தேகாரோக்கியமளிக்கும் உணவுவகைகளை நாம் தயாரிக்க வேண்டும். இதற்குப் பல மாகாணத்தினரும், சாதிப் பிரிவினரும் சாப்பிட்டு வரும் உணவு வகைகளை நன்றாகப் பரிசீலனை செய்ய வேண்டும். துரதிருஷ்டவசமாகவோ அல்லது அதிருஷ்டவசமாகவோ, ஒவ்வொரு மாகாணத்திலும் வெவ்வேறு விதமான சேர்க்கைகள் இருப்ப

தோடு மாத்திரமல்ல, ஒரே மாகாணத்திலுள்ள பலதரப்பட்ட வகுப்பினரிடையேயும் வெவ்வேறு விதமான மாதிரிகள் இருந்து வருகின்றன. ஆகையால், தேசீய ஊழியர்கள், பல மாகாணங்களி லுள்ள உணவு வகைகளையும், அவற்றைத் தயாரிக்கும் முறைகளை யும் பரிசீலனை செய்து, ஜீரண சக்திக்குக் கோளாறு உண்டாகி விடாத வகையில் எல்லோருக்கும் பொதுவான, எளிய, மலி வான உணவு வகைகளைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியது அவசியம். பல மாகாணங்களிலும், வகுப்பினர்களிடமும் இருந்துவரும்பழக்க வழக்கங்களைத் தேச ஊழியர்கள் அறியாமல் இருந்துவருவது எப் படியும் வெட்கப்படவேண்டிய விஷயமே யாகும். தாராளமான போக்குடையவர்களின் வீடுகளில் இருக்கும் சமையற்காரர்கள், பல மாகாணங்களிலும் சாப்பிடப்படும் உணவு வகைகளைச்சமைக் கக்கூடியவர்களாக இருக்கவேண்டும். தமிழரோ, ஆந்திரரோ, வங்காளியோ சாதாரணமாகச் சாப்பிடும் உணவு வகைகளை ஒரு குஜராத்தி ஏன் தயாரித்துவிடக்கூடாது? மேல் கட்டத்தில் நாம் இதில் சந்தித்துவிட முடியாது என்பதை அறிவேன். அப் படிப்பட்ட சந்திப்பும் அவசியமோ, விரும்பத்தக்கதோ அல்ல- பணக்காரர்களிடம் மாகாணக் கலப்புகள் இருப்பதோடு தங்கள் வீடுகளுக்கென்றே தயாரித்துக்கொள்ளும் விசேஷ முறைகளையும் வைத்துக்கொண்டிருப்பார்கள். இவற்றை எல்லோருக்கும் ஏற்றதாக்கிவிட முடியாது. சாதாரண மக்களுக்கான சாதாரண உணவு வகைகளைக் கண்டுபிடிப்பதே முடியக்கூடியதும், செய்ய வேண்டியதும் ஆகும். நமக்கு மனம் மாத்திரம் இருந்துவிட்டால், இது எளிதில் சாத்தியமானதே என்பதையும் அறிவேன். இதைச் சாத்தியமானதாக்குவதற்கு, சமையல் வேலையைத் தொண்டர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதே காரியத்திற் காகப் பலதரப்பட்ட உணவு வகைகளிலுள்ள சத்துக்களையும் பரிசீலனை செய்து, சுலபமாகவும் மலிவாகவும் தயாரித்துவிடக் கூடிய பொதுவான உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கவும் வேண்டும்.

—'ஹரிஜன்' – 5—1—1939

17

குறைந்தபட்ச ஆகாரம்

பாஞ்சாலத்தைத் தவிர இந்தியா முழுவதிலும், சாதாரண மக்கள் முக்கியமாக எந்தப் பொருள்களை உண்டு உயிர் வாழ் கின்றனரோ அவை ஊட்டச்சத்துப் போதாதவை என்று எனக் குக் கிடைத்திருக்கும் புள்ளி விவரங்கள் காட்டுகின்றன.

குறைந்த பட்சத் தேவையான ஆகாரத்தைக் குறித்துப் பம் பாய்க் குழந்தைகள் தேகாரோக்கிய வாரச் சங்கத்தின் சார் பில் (டெலிஸ்லே ரோடு, பம்பாய்-11) டாக்டர் ஹெச். வி. திலக்

தயாரித்திருக்கும் பிரசுரம் மிகவும் உபயோகமானது. ‘போதிய சத்துக்களோடு கூடிய உணவுகள்’ என்பது அப்பிரசுரத்திற்குப் பெயர். அதன் விலை அணு நான்கு. அது மராத்தியிலும் குஜ ராத்தியிலும் மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இப்பிரசுரம் சிபார்சு செய்யும் ஆகாரம் சோயா மொச்சையுள்படச் சில வகை முழுத் தானியங்கள் (இவற்றில் சில முளைக்க வைத்தவை), வெண்ணெய் எடுத்த உலர்ந்த பால், காய் கறி முதலியவற்றைக் கொண்டவை. இந்த ஆகாரத்தை, நன்ருகத் தீட்டிய அரிசியுடன் கொஞ்சம் கறி காயையும் பாலையும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் ஒரு வெள்ளை எலியின் எடை 13 கிராமிலிருந்து 55 கிராமுக்குஅதிகரிக்கிறது. இப்பிரசுரத்தில் சிபாரிசு செய்யப்பட்டிருக்கும் ஆகாரத்தின் அளவு நன்ருகப் பரிசோதனை செய்த பிறகே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. பம்பாயில் அதற்கு மாதச் செலவு ரூ. 5 ஆகிறது. பம்பாயைப் போன்ற ஓர் இடத்தில் கூட ஏழையின் சாப்பாட்டில் சோயா மொச்சையையும் வெண்ணெய் எடுத்த பாலையும் சேர்த்துக்கொண்டு விடுவது சாத்தியமா என்பது எனக்குச் சந்தேகமாகவே இருக்கிறது. டாக்டர் திலக் சிபாரிசு செய்துள்ளபடி சோளத்தை முளைக்க வைத்துப் பிறகு உலர வைத்து மாவாக்கிச் சலித்து எடுப்பது தனிப்பட்டவர் வீடுகளில் அதிகக் கஷ்டமானதே. வெண்ணெய் எடுத்த பால், கிராமங்களில் கிடைக்காது. நூற்றுக்கணக்கான கிராமங்களில் நல்ல பாலோ, நல்ல நெய்யோ ஒரு துளிகூடக் கிடைப்பதில்லை என்பதையும் நான் அறிவேன். டாக்டர் திலக், அதிக ஜாக்கிரதையாகத் தயாரித்திருக்கும் அளவை அடிப்படையாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டுமானல், நிபுணர்கள் தங்கள் மாகாண கிராமங்களுக்குப் பொருத்தமான ஓர் அளவைக் கண்டுபிடித்து, டாக்டர் திலக் கண்டுபிடித்துள்ள ஆகாரத்தினல் கண்டிருப்பதாகக் கூறும் பலனை உண்டாக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே இதிலிருக்கும் கஷ்டங்களை நான் குறிப்பிடுகிறேன்.

—‘ஹரிஜன்’ - 31—8—1935

18

மாதம் நான்கு ரூபாயில்

குன்னூரிலுள்ள ஊட்டச்சத்து ஆராய்ச்சி நிலைய டைரக்டர் டாக்டர் அக்ராயிடு, சமீபத்தில் பெங்களூரில் போதனை மிக்க பிரசங்கம் ஒன்றைச் செய்திருக்கிருர். தினப் பத்திரிகைகளில் வெளியாகியிருக்கும் அப்பிரசங்கத்திலிருந்து, போதுமான சத்துள்ள ஆகாரத்திற்கு மாதம் ரூ. 4-க்கு மேல் செலவாக வேண்டியதில்லை என்று தோன்றுகிறது. அப்பிரசங்கம் செய்தவர் வருமாறு கூறினர் :

“வயது வந்த ஒருவரின் அன்ருடச் சத்துணவுத் தேவை, 16 அவுன்ஸ் சோயா மொச்சை, இரண்டு அவுன்ஸ் துவரம் பருப்பு,

ஓர் அவுன்ஸ் வெல்லம், பசளைக் கீரையும் தண்டுக் கீரையும் (அமரந்த்) ஒவ்வொன்றும் நான்கு அவுன்ஸ், உருளைக் கிழங்கும் கலகேஷியாவும் வகைக்கு ஓர் அவுன்ஸ், ஒன்றரை அவுன்ஸ் தேங்காய் எண்ணெய், ஆறு அவுன்ஸ் மோர்—எல்லாவற்றிற்கும் இரண்டு அணு செலவு."

—'ஹரிஜன்' - 12—10—1935

19

கிராம ஊழியர்களிடம் பேச்சு

[1935 அக்டோபர் 22-ஆம் தேதி தமது விருந்தினராக வந்த கிராம ஊழியர்களுக்கு மகாத்மா காந்தி ஒரு பிரசங்கம் செய்தார். அப்பிரசங்கத்தை ஸ்ரீ மகாதேவ தேசாய் சுருக்கமாக எழுதிப் பிரசுரித்த விவரமே கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது]

இன்றைச் சாப்பாட்டில் என்ன என்ன வகை இருக்க வேண்டும் என்பதை, முக்கியமாகக் கிராம ஊழியர்களின் தேவையை ஒட்டி நானே தேர்ந்தெடுத்தேன். ஆகையால், அதைக் குறித்து உங்களிடம் கொஞ்சம் விவரமாகவே பேச வேண்டியிருக்கிறது. உங்களுக்கு ஊட்டச் சத்துள்ளதான ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்; சாதாரணக் கிராமவாசியின் சக்திக்கு முடிந்ததாகவும் அது இருக்க வேண்டும். எட்டு மணி நேர வேலைக்குக் குறைந்தபட்சக் கூலியாக நாம் நிர்ணயித்திருக்கிறோமே அந்த மூன்று அணுவுக்குச் சாத்தியமான சாப்பாடாகவும் அது இருக்க வேண்டும் என்பதே இதன் கருத்து.

இன்று நாம் 98 பேர் சாப்பிட்டிருக்கிறோம். இந்தச் சாப்பாட்டுக்கு ஆகியிருக்கும் மொத்தச் செலவு 9-14-3. அதாவது ஒருவர் சாப்பாட்டுக்கு ஒன்றரை அணுவுக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகிறது. இதன் விவரம் வருமாறு :

		ரூ.	அ.	பை.
36 பவுண்டு கோதுமை மாவு	...	1	8	0
12 பவுண்டு தக்காளி	...	0	11	3
4 ,, வெல்லம்	...	0	6	3
24 ,, சுரைக்காய்	...	0	7	6
6 ,, ஆளி விதை எண்ணெய்	...	1	2	0
50 ,, பால்	...	3	13	0
4 ,, சோயா மொச்சை	...	0	6	0
4 தேங்காய்	...	0	4	0
16 கோத் பழம்	...	0	2	0
புளியும் உப்பும்	...	0	2	3
விறகு	...	1	0	0
	மொத்தம்	9	14	3

வினேபா எனக்கு ஒரு யோசனை கூறினர். உங்கள் எல்லோருக்கும் ரொட்டி கொடுக்க வேண்டும் என்று நான் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை என்றும், சாதாரணமாக உங்களுக்குக் கோதுமைக் கஞ்சி கொடுத்துவிட்டால் (ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் இங்கு அதுதான் சாப்பிடுகிறேம்) கஷ்டமிருக்காது என்றும் அவர் சொன்னர். அது கூடாது என்று என்னுள் எண்ணிக் கொண்டேன். வாலிபர்களான உங்களுக்குக் கடவுள் பலமான பற்களைக் கொடுத்திருக்கிறர். ஆகையால், உங்களுக்கு நல்ல கடினமான, நன்ருகச் சுட்ட பாக்கரியே (ரொட்டி) இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணினேன். இதை யார் வேண்டுமானலும் தயாரித்துவிடலாம்; போகும் இடங்களுக்கெல்லாம் இதை ஒருவர் எளிதாக எடுத்துக்கொண்டுபோக முடியும்; இரண்டு நாட்களுக்கும் இதை வைத்துக்கொள்ளலாம். மாவைப் பிசைந்தெடுப்பதற்கு முன்னல் அதில் ஆளிவிதை எண்ணெயை இட்டுப் பக்குவமாக்கப்படுகிறது. இதனல் அது மிருதுவாக ஆவதுடன் எளிதில் ஒடியக்கூடியதாகவும் ஆகிறது. அதோடு கீரையும் கறிகாயும் வேண்டுமாகையால் தக்காளியும் இரு வகைச் சட்னிகளும் தயாரித்திருக்கிறேம். இதில் ஒரு சட்னி, இப்பகுதியில் ஏராளமாகக் கிடைக்கும் கோத் பழத்தினல் செய்தது; மற்றென்று நம் கொல்லையில் கிடைக்கும் கீரைகளால் தயாரிக்கப்பட்டது. கோத் பழம் மலச் சிக்கலைப் போக்கி உடலுக்குப் பலமளிக்கக் கூடிய சத்துக்களைக் கொண்டது. அதோடு வெல்லம் நன்ருகச் சேர்வதுடன் அது ருசியான சட்னியும் ஆகிறது. மற்றெரு சட்னி, தழைகளுடன் கொஞ்சம் தேங்காய், புளி, உப்பு இவை வைத்து அரைக்கப்பட்டது. நம் ஆகாரத்தினல் சரியான வைட்டமின் சத்துக்கள் கிடைப்பதற்கு எந்த வகையிலாவது பச்சைக் கீரைகளை நாம் சாப்பிட்டாக வேண்டும். சாப்பாட்டிற்குத் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டுள்ள கறிகாய், கிடைப்பதில் மிகவும் மலிவானது; நம் கிராமங்களில் எங்கும் வளர்கிறது. சட்னி தயாரிப்பதில் புளியைச் சேர்த்துக்கொள்ள நான் அனுமதித்திருக்கிறேன் என்பதை நீங்கள் காணலாம். புளியைக் குறித்துப் பொதுவாக எல்லோருக்கும் துவேஷம் இருந்தபோதிலும், மலச்சிக்கலைப் போக்குவதற்கும், ரத்த சுத்திக்கும் அது சரியானது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மலேரியா சுரத்தினல் பாதிக்கப்பட்டிருந்த ஆசிரமவாசி ஒருவருக்குப் புளி கரைத்த நீரை அதிகமாகக் கொடுத்து நல்ல பலன் கண்டிருக்கிறேன். மலச் சிக்கலுக்காகவும் பலருக்கு இதைக் கொடுத்துப் பார்த்திருக்கிறேன்.

சாப்பாட்டில் மிகவும் அத்தியாவசியமான பொருள் பால். உங்கள் சாப்பாட்டில் அரைப்பவுண்டு பால் இருக்கிறது. ஆனல், உங்களுக்கு நான் நெய் கொடுக்காததைக் கவனித்திருப்பீர்கள். என்ருலும், அதை நீங்கள் இழந்துவிடவில்லை என்றே நம்புகிறேன். ஏனெனில், உங்களுக்குச் சோயா மொச்சையும் எண்ணெயும் கொடுத்திருக்கிறேன். சோயா மொச்சையில் எண்

ணெய்ச் சத்து அதிகம் (20 சத விகிதம் இருக்கிறது); புரதச் சத்துக்கள் 40 சத விகிதம் இருக்கின்றன. நிலக்கடலையிலும் எண்ணெய்ச் சத்து அதிகமே. ஆனால், அதிலிருக்கும் ஒரு கெடுதல், அதனிடம் மாவுச் சத்து அதிகம். அது சோயா மொச்சையில் இல்லை. கொழுப்புச் சத்துவகையில் நமக்குத் தேவையானதெல்லாம் பாலிலும் சோயா மொச்சையிலும் கிடைத்துவிடுகின்றன. ஆகையால் நெய் வேண்டும் என்பதே இல்லை. அப்படியிருக்கும்போது, நெய் தயாரிப்பதற்காக வீணான சிரமம் எல்லாம் எடுத்துக்கொள்ளுவானேன்? நல்ல நெய் கிடைப்பது சந்தேகமாக இருக்கும் போது கலப்பட நெய்க்குப் போவானேன்? ஆனால், என்னதான் குறைவாக இருந்தாலும் சரி, பால் அல்லது மோர் இருந்தாக வேண்டும். தாவரக் கொழுப்பும் புரதங்களும் உடம்பில், சேருவதற்கு இவை உதவி செய்கின்றன என்று வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆகையால் எவ்விதமான அபாயமும் இன்றி நீங்கள் நெய்யை நீக்கிவிட முடியும். சமீபத்தில் இரு சிறு குழந்தைகள் என் பராமரிப்பில் இருந்தன. அக் குழந்தைகளுக்கு நானே கவனமாக ஆகாரத்தை ஒழுங்கு படுத்திக் கொடுத்து வந்தேன். அவைகளின் ஆகாரத்திலிருந்து நெய்யை எடுத்துவிட்டேன். நெய் கொடுக்காததனால் அக் குழந்தைகளுக்கு எந்த விதமான கெடுதலும் உண்டாகவில்லை என்பதைக் கண்டேன். ஆனால், அக் குழந்தைகள் விரும்பிய அளவுக்கு அதிகமாகப் பாலைக் கொடுத்துவந்தேன்.

நாம் இப்பொழுது சாப்பிட்ட சாப்பாட்டுக்கு ஆளுக்கு ஒன்றரை அணுவுக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகிறது. இது முழுச் சாப்பாடு. மற்ற வேளைகளுக்கு ஆகாரம் இவ்வளவு பலமாக இருக்க வேண்டியதில்லை. ஆகையால் அவற்றிற்கு ஏறக்குறைய ஓர் அணுவுக்கு அதிகம் ஆவதற்கில்லை. மற்ற வேளை ஆகாரங்களில் பாலை நீக்கிவிடலாம். கோதுமை பாக்கரி (ரொட்டி), சோயா மொச்சை, சட்னி ஆகியவையே போதுமானவை.

—'ஹரிஜன்' - 2—11—1935

20

குறைந்த அளவு ஆகாரம்

ஒரு சமயத்தில் ஒரே ஒரு தானியத்தை மட்டுமே உபயோகியுங்கள். கறி காய், பழங்கள் ஆகியவைகளுடன் சப்பாத்தி, சாதம், பருப்புகள், பால், நெய், வெல்லம், எண்ணெய் முதலியவைகளைச் சாதாரணமாகச் சேர்த்து குடும்பங்களில் உபயோகிக்கிறார்கள். இந்தச் சேர்க்கை தேகாரோக்கியத்திற்கு ஒவ்வாதது என்று நான் கருதுகிறேன். பால், பாலடைக்கட்டி, முட்டைகள் அல்லது மாமிசம் இவற்றைச் சாப்பிட்டு மிருகப் புரதத்தைப் பெறுகிறவர்கள், பருப்புகளை உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. தாவரப் புரதம் மாத்திரமே ஏழைகளுக்குக் கிடைக்கிறது. பணக்காரர்களாக இருப்பவர்கள், பருப்புகளையும் எண்ணெய் சாப்பிடுவதையும் விட்டுவிடுவார்களானால்,

மிருகப் புரதமோ, மிருகக் கொழுப்போ கிடைக்காதவர்களான ஏழைகளுக்கு அத்தியாவசியமான இவை இரண்டும்அவர்களுக்கு தாராளமாகக் கிடைக்கச் செய்தவர் ஆவார்கள். மேலும், சாப்பிடும் தானியம் நீர் கலந்ததாக இருக்கக்கூடாது. உலர்ந்ததாக, குழம்பில் நனைத்துக்கொள்ளாமல் சாப்பிட்டால் பாதியளவு தானியமே போதுமானது.வெங்காயம்,காரட்,ராடிஷ்(சிவப்புமுள்ளங்கி) பச்சையாகத் தின்னக்கூடிய கீரைகள், தக்காளி ஆகியவற்றைப் பச்சையாகக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடுவது நல்லது. சமைத்த கறிகாய்கள் எட்டு அவுன்ஸ் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் பச்சைக் கறி காய்க் கலப்பே போதுமானது. சப்பாத்தியையோ, ரொட்டியையோ பாலில் நனைத்துக்கொண்டு சாப்பிடக்கூடாது. இப்படிச் சாப்பிட்டுப் பழகுவதற்கு, ஒரு வேளைச் சாப்பாடு பச்சைக் கறிகாயுடன் சப்பாத்தி அல்லது ரொட்டியும், மற்றொரு வேளைக்குச் சமைத்த கறி காயும் பால் அல்லது தயிரும் சாப்பிடலாம்.

தித்திப்புப் பலகாரங்களை அடியோடு விட்டுவிட வேண்டும். அதற்குப் பதிலாகச் சிறிய அளவாக வெல்லத்தையோ, சர்க்கரையையோ பாலுடனோ, ரொட்டியோடோ, தனியாகவோ சாப்பிடலாம்.

பழங்கள் சாப்பிடுவதற்கு நன்றாக இருக்கும். ஆனால், உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கப் பழங்கள் கொஞ்ச அளவில்தான் தேவை. அதிகச் செலவாகும் பொருள் இது. பணக்காரர்களைவிடப் பழங்கள் ஏழைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்குமே அதிகமாகத் தேவைப்படுபவை, பணக்காரர்கள் அளவுக்கு மீறிப் பழங்களைத் தின்றுவிடுவதால், அவை ஏழைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் கிடைக்காது போகச் செய்துவிடுகின்றனர்.

ஊட்டச் சத்துச் சாத்திரத்தை ஆராய்ந்த வைத்தியர்கள் யாரும், நான் யோசனை கூறியிருக்கும் ஆகாரம் உடலுக்கு எந்தவிதத் தீங்கையும் விளைவிக்காது. அதற்கு மாறாக நல்ல தேகாரோக்கியத்திற்கு இது உதவியாக இருக்கும் என்பதற்கு அத்தாட்சி கூறுவார்கள்.

—'ஹரிஜன்' - 25—1—1942

21

அதிகப் பழங்களின் அவசியம்

டாக்டர் மென்கெலும் ஊட்டச் சத்து ஆராய்ச்சி நிபுணர். ஜனவரி 25-ஆம் தேதி நான் 'ஹரிஜ'னில் எழுதியிருந்த குறிப்பின் பேரில் 'தி ஓரியண்டல் வாச்மென்' என்ற பத்திரிகையில் கீழ் வருமாறு அவர் எழுதியிருக்கிறார் :

''முதலாவது, உடல் அடைந்த சேதத்தைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும், சக்தி பெறுவதற்கும் தேவையானது போக, அதிகப்படியாகச் சாப்பிடும் சாப்பாடு அவ்வளவும் வீணாகப் போகும் ஆகாரமே என்பதாகும்.

அதிகப்படியான ஆகாரம் வீணுகும் ஆகாரமேயன்றி இது ஜீரணிக்கும் உறுப்புக்களுக்கும், விஷத்தை முறிக்கும் உறுப்புக்களுக்கும் மிதமிஞ்சிய வேலை கொடுத்து, இதனுல் அகாலத்திலேயே சோர்வு ஏற்பட்டு நீரிழிவும், மூத்திரக்காய் கோளாறும், தன்னைத் தானே அழித்துக்கொள்ளுதல் போன்றவைகளும் உண்டாகின்றன. சிக்கனத்திற்கான மற்ருெரு சிபாரிசு, சாப்பிடும் கோதுமையையோ, அரிசியையோ நீர் சம்பந்தமின்றிச் சாப்பிடுவதனுல் பாதியளவே தேவைக்குப் போதுமானதாக இருக்கும் என்பதாகும். சமைத்த, வேகவைத்த தானியங்களை ஓரளவுக்கு உலர்ந்த வகையிலேயே சாப்பிடும்போது அதை நன்ருக மென்று எச்சிலுடன் கலந்தே சாப்பிடவேண்டியிருக்கும். இப்படிச் சாப்பிடுவதால், நன்ருக ஜீரணமாவதோடு தேவையான சக்தியைக் குறைவான ஆகாரமே கொடுத்துவிடுகிறது. ஒன்று அல்லது இரண்டு பச்சைக் காய் கறிப் பச்சடி, எட்டு அவுன்ஸ் சமைத்த கறி காய்க்குச் சமம் என்று ஸ்ரீ காந்தி கூறுகிருர். இது முக்கியமாக வைட்டமின், உலோகச் சத்து இவைகளைப் பொறுத்தது. பழம், கறிகாயைச் சமைத்துவிடுவதால் நாசமாகிவிடும் மற்றுஞ் சில அதிக முக்கியமானவைகளும் இருக்கின்றன. இக்காரணத்தை முன்னிட்டுத் தினமும் கொஞ்சம் பழங்களையும் கறி காய்களையும் சமைக்காமலேயே சாப்பிட வேண்டியது அவசியம். இத்தகைய சமைக்காத பச்சை உணவுகளை அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டியது இந்தியாவிற்குத் தேவை. தித்திப்புப் பண்டங்களே வேண்டாம் என்று கூறப்படுகிறது. இவ்விதம் செய்தால் சாதாரணமான இந்தியச் சாப்பாட்டினுல் ஜீரண உறுப்புக்கு ஏற்படும் சிரமம் குறைவதோடு, நீரிழிவு போன்றவை உண்டாவதும் குறையும். பழங்களைக் குறித்து ஸ்ரீ காந்தி கூறும் விஷயத்தைத்தான் முற்றிலும் நாங்கள் ஒத்துக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கிறது. ‘பழங்கள் சாப்பிடுவதற்கு நன்ருக இருக்கிறது. ஆனுல், உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கப் பழங்கள் கொஞ்ச அளவில்தான் தேவை’ என்று ஸ்ரீ காந்தி கூறுகிருர். சாப்பாட்டில் கொஞ்சம் பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் கிடைக்கும் குறைந்த சக்தியைக் கொண்டு தட்டுத் தடுமாறிக்கொண்டு இருந்துவிடலாம். என்ருலும், தேவையானதோ இதற்கு மாறுபட்டது. மக்களுக்குப் பழங்கள் கிடைப்பதும், அவர்கள் அவற்றைச் சாப்பிடுவதும் மிகக் குறைவாக இருப்பதால், இந்தியாவில் வைட்டமின், உலோகச் சத்துக்கள் உணவில் மிகக் குறைந்து இருக்கின்றன. ‘உணவு’ என்ற தமது புத்தகத்தில் பழங்களைக் குறித்தும் சிறு பழங்களைப் பற்றியும் ஸர் ராபர்ட் மெக்காரிஸன் பின் வருமாறு கூறுகிருர்: ‘உணவு வகையில் இவையே மிகச் சிறந்தவை. அன்ருடம் நாம் சாப்பிடுகிறவைகளில் இவை மிக அதிகமான பாகம் இருக்கவேண்டும். ஆல்கலின் ரகத்தைச் சேர்ந்த உலோக உப்புகள் பழங்களில் அதிகம் இருப்பதோடு ரத்தத்தைச் சுத்தமாக வைத்து, அதைத் திராவகமாகவும், புளித்துப் போகும்படியும் ஆகாமல் தடுக்கின்றன. பழங்கள், குடலை ஆரோக்கியமாகவும் நன்ருக வேலை செய்வதாகவும் வைக்கின்றன.’ (பக்கம் 88). பழங்களையே தின்று வாழவேண்டியவன் என்றே மனிதன் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிருன் என்பதை மனித உடலமைப்புக் காட்டுகிறது. பழங்கள், கொட்டைப் பருப்புகள், பால், அதிகமாகச் சாறுள்ள கறி காய்கள் ஆகியவைகளே மனிதனின் இயற்கையான, அவன் மிக நன்ருக இருக்கும்படி செய்யக் கூடிய உணவு. ஆகாரத்திற்கு அடிப்படையானதாக அல்லாமல் அதிகப்படியானதாகவே தானியங்களை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். ஏனெனில், பித்தத்தை உண்டாக்கும் தன்மை தானியங்களுக்குப் பலமாக இருப்பதே இதற்குக் காரணம். இதற்கு நேர்மாருக, ஸர் ராபர்ட் மெக்காரிஸன் கூறியிருப்பது

போல், பழங்களிலும் கறி காய்களிலும் ஆல்கலின் உலோகப் பொருள்கள் அதிகம் இருக்கின்றன. விபத்தில் அடிபடுவதால் ஏற்படும் நோயைத் தவிர மற்ற நம்முடைய நோய்களும் நோவுகளும் பித்தநீர் (அமிலம்) காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன என்பதை நினைத்துப் பார்த்தால், இதிலிருக்கும் வித்தியாசத்தின் முக்கியம் நன்கு விளங்கும். ஆல்கலின் (காரத்தன்மை) பக்கமாகவே நாம் அதிகம் இருந்து வருவோமாயின், நோய்கள் அதிகக் குறைவாக இருப்பதோடு வாழ்க்கையும் அதிக இன்பகரமானதாக இருக்கும். இதற்கு, பழங்களையும் கறி காய்களையும் அதிகமாகச் சாப்பிட்டு, அமிலத்தை அதிகரிப்பவைகளாக இருக்கும் தானியங்களை அதற்கு ஏற்றாற் போலக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. இதில் சாதாரண வீதாசாரம், மற்ற உணவு வகையெல்லாம் சேர்ந்த ஒரு பகுதி அமிலத்தை அதிகரிப்பதாயுள்ளவைகள், ஒரு பங்குக்கு நான்கு பங்கு ஆல்கலின் ஆகாரம் (காரத்தன்மையுள்ளது)-பழமும் கறியும்-இருக்க வேண்டும்.* இதுவே சுகாதாரச் சிக்கனத்திற்கு ஏற்ற உணவாக இருக்கும், ஒழுங்கான முறையில் அமைக்கப்படும் உலகில் இந்த உணவு எல்லோருக்கும் கிடைக்கக் கூடியதாகப் பொருளாதாரம் இருக்கவேண்டும். இப்பொழுது இருக்கும் அவசர நிலைமையில் ஸ்ரீ காந்தி, அதிக முற்போக்கான, சாத்தியமான தான உணவுப் பொருளாதாரத்தை எடுத்துக் கூறியிருக்கிறார். அவருடைய யோசனை, கவனமாக ஆராய்ந்து, அனுசரிக்கவேண்டியதாகும்."

நான் கூறியவைகளை ஆதரித்து டாக்டர் மென்கெல் கூறியிருப்பதைப் பாராட்டுவதோடு, பழங்களைக் குறித்து நான் அரை மனத்தோடு கூறியிருப்பதாகத் தோன்றுவதை அவர் திருத்தியிருப்பதையும் அதிகம் விரும்புகிறேன். நான் சாப்பிட்டிருப்பதைப் போன்று அவ்வளவு பழங்களை வேறு யாரும், எனக்குத் தெரிந்தவரையில், தின்றிருக்க முடியாது. பழங்களையும், கொட்டைப் பருப்புகளையும் மாத்திரமே ஆறு வருடகாலம் தின்று வாழ்ந்திருக்கிறேன். எனக்குச் சாதாரணச் சாப்பாடாகப் பழங்கள் தாராளமாகக் கிடைத்தும் வந்திருக்கின்றன. ஆனால், நான் எழுதும்போது, இந்தியாவில் இருக்கும் விசேஷநிலைமைகள் தான் என் மனத்தில் இருந்தன. இந்தியாவில் நிலப்பரப்பு அதிகமாகவும் பலவித சீதோஷ்ண நிலைகளும் இருப்பதால், பழங்களும், காய் கறியும், பாலும் இம் மக்களுக்குத் தாராளமாகக் கிடைக்கவே வேண்டும். என்றாலும், இவ்வகையில் இந்நாடு மிகவும் ஏழ்மை வாய்ந்த நாடு. ஆகையால், சாத்தியம் என்று எனக்குத் தோன்றியதையே நான் சொன்னேன். ஆனால், தேகாரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்குப் பழங்களும் கறி காய்களும் நம் உணவில் முக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும் என்ற யோசனையை நான் மனமார ஆதரிக்கிறேன். இந்தியாவின் அசாதாரண நிலைமையைப் பரிசீலனை செய்து, கிராம மக்களுக்கு உபயோகப்படும்படியான, எளிதாகவும் மலிவாகவும் பயிர்

---

* உணவின் 'ஆஸிட்' (அமிலத்தன்மை), ஆல்கலின் (காரத்தன்மை) குறித்து டாக்டர் மென்கெல் எழுதிய ஒரு கட்டுரையையும் மகாத்மா காந்தி 22—2—1936-இல் 'ஹரிஜ'னில் பிரசுரித்திருந்தார். அக் கட்டுரையின் விவரத்தை இந்த நூலில் 'பின் சேர்க்கை'ப் பகுதியில் காண்க. இவரே எழுதிய 'எதை, எவ்வளவு சாப்பிடுவது?' என்ற கட்டுரையையும் அப்பகுதியிலேயே காணலாம்.

செய்யக்கூடிய பழங்கள். கறி காய்களின் பட்டியலைத் தயாரிக்க வேண்டியது, வைத்தியத் துறையில் இருப்பவர்களின் கடமை யாகும். உதாரணமாக, சிறு பழங்கள் ஏராளமாகத் தாமாகவே உற்பத்தியாகின்றன. இப்பழங்களை விற்க மார்க்கெட்டுக்குக் கொண்டுபோகாமல் இருக்கலாம். ஆனால், அவற்றைப் பொறுக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். ஆராய்ச்சிக்கு உரிய பெரிய துறை இது. இது செல்வத்தையோ, ஒருவேளை புகழையோ அளிக்காததாக இருக்கலாம். ஆனால், வாயில்லாப் பூச்சிகளாக இருக்கும் கோடிக் கணக்கான மக்களின் நன்றியறிதலை இது தேடித் தரும்.

சேவா கிராமம், 28—2—1942 —'ஹரிஜன்' - 15—3—1942

22

செத்தவற்றின் மாமிசத்தைப் புசித்தல்

அன்புள்ள டாக்டர் தேஷ்முக்,

இரண்டொரு விஷயங்களில் உங்களுடைய உதவி எனக்கு மிகவும் தேவைப்படுகிறது.

(1) செத்துப் போனவைகளின் மாமிசத்திற்கும் கசாப்பில் அறுத்தவைகளின் மாமிசத்திற்கும் ரசாயன அல்லது உடல் தத்துவ வித்தியாசம் ஏதாவது இருக்கிறதா? இருக்கிறது என்றால் அது என்ன?

(2) செத்தவைகளின் மாமிசத்தைச் சாப்பிடுவது சம்பந்த மாக, மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களிடையேயுங்கூட, பெரும் அரு வருப்பு இருந்து வருவதற்கு வைத்தியக் காரணம் எதையாவது நீங்கள் அறிவீர்களா?

(3) அப்பொழுதுதான் செத்தவைகளின் மாமிசத்திற்கும் கசாப்பில் வெட்டியவைகளின் மாமிசத்திற்கும் எந்த வித வித்தி யாசமும் இல்லை என்பதே உங்கள் கருத்தானால், செத்த கால் நடைகளின் மாமிசத்தை, அவை செத்த இரண்டு மூன்று நாட் களுக்குப் பிறகு பக்குவம் செய்த மாமிசத்திற்கும் அல்லது செத்த 24 மணி நேரத்தில் பக்குவம் செய்த மாமிசத்திற்கும் வித்தியாசம் இருக்குமா?

(4) சில சாமார்கள் (சக்கிலியர்), செத்த கால்நடைகளின் பிணங்கள் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் என்பதற்காகக் கால்நடை களுக்கு விஷம் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். செத்த அக் கால்நடை களின் மாமிசத்தை அவர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள் என்றும் சொல்லப் படுகிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். விஷம் வைத்துக் கொல்லப்பட்டவைகளின் மாமிசத்தைச் சாப்பிடுகிறவர்கள், அதனால் பாதிக்கப்படமாட்டார்களா? மாமிசத்தில் விஷக் கலப்பு இருக்காதா? அல்லது கால்நடைகளைக் கொல்லும். ஆனால், அப்படிச் சாகிறவைகளின் மாமிசத்தைத் தின்றால் பாதிக்காது என்று இருக்கும் விஷங்கள் எவையாவது உண்டா?

தங்களன்புள்ள,

மோ. க. காந்தி

அன்புள்ள மகாத்மாஜி,

ஆரோக்கியத்துடன் இருந்து செத்தவைகளின் மாமிசத்திற்கும், கசாப்பில் அறுக்கப்படுபவைகளின் மாமிசத்திற்கும் ரசாயன அல்லது உடலமைப்பு ரீதியில் எந்த விதமான வித்தியாசமும் இல்லை. ஆனால், வித்தியாசம் இருக்கிறது என்பதே பொதுவான நம்பிக்கையாக இருப்பதால் நான் கூறுவது அநேகருக்கு ஆச்சரிய மாகவே இருக்கும் என்பதை அறிவேன். ஆனால், விஞ்ஞான ரீதியிலும், வைத்திய அபிப்பிராயப்படியும், இதில் வித்தியாசமே இல்லை.

மிருகங்களைக் கசாப்பில் அறுக்கும்போது அவற்றின் ரத்த மெல்லாம் வெளிவந்து விடுகிறது. இவ்விதம் அவற்றின் ரத்த மெல்லாம் வடிந்துவிடுவதால், கசாப்பில் அறுத்தவைகளின் மாமிசத்தில் ரத்தம் குறைவாக இருக்கும். செத்த மிருகங்களின் விஷயத்திலோ, ரத்தமெல்லாம் அதன் தசைகளிலேயே இருக்கும். ஆகையால், இந்த மாமிசத்தில் ரத்தம் அதிகம் இருக்கும்.

கொல்லப்பட்டதாயினும், இயற்கையாகச் செத்ததாயினும், செத்த எந்த மிருகத்தின் உடலும் அழுக ஆரம்பிக்கிறது. இப்படி அழுகுவது, ஈரப் பசையுள்ள தசைகளிலும், அதிக ரத்தமுள்ள தசைகளிலும் சீக்கிரத்தில் ஏற்படும். ஆகையால், கசாப்பில் அறுத்த மிருகத்தின் உடலைவிடச் செத்த மிருகத்தின் உடல் சீக்கிரமாக அழுக ஆரம்பிக்கிறது.

செத்தவைகளின் மாமிசத்தையோ, கசாப்பில் அறுத்தவைகளின் மாமிசத்தையோ, அழுக ஆரம்பிக்கும் முன்பு சாப்பிட்டு விட்டால், அந்தக் கட்டத்தில், இந்த இரண்டுக்குமுள்ள பேதம் மறைந்துவிடுவதைக் காணலாம். செத்தவைகளின் மாமிசத்தில் ரத்தம் அதிகமாக இருப்பது, சில ரகத்தினருக்கு அதிக ருசியான தாகக் கூட இருக்கக்கூடும்.

மாமிசம் அழுக ஆரம்பித்தவுடனேயே, அதை உணவாகக் கொள்ளுவது என்பதைப் பொதுவாக எல்லோருமே நிராகரித்து விடுகிறார்கள் என்று ஒருவேளை நீங்கள் எண்ணக்கூடும். அழுகும் மாமிசத்தைச் சாப்பிடுகிறவர்கள், நம் நாட்டுத் தாழ்த்தப்பட்ட சமூகத்தினர்கள் மாத்திரம் அல்ல; உலகத்தின் மற்றப் பகுதிகளிலும் இந்தப் பழக்கம் சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. ஐரோப்பாவிலுள்ள ஜிப்ஸிக்கள்* இப்படி அழுகின மாமிசத்தைச் சாப்

* ஜிப்ஸிக்கள்: ஐரோப்பாவில் நாடோடிக் கூட்டத்தினராகத் திரியும் இவர்கள் பூர்வத்தில் ஹிந்துக்களாக இருந்தவர்கள். கருநிறமும், கருங்கூந்தலும் படைத்த இந்த ஜாதியார் கூடை முடைதல், குறி சொல்லுதல் போன்ற வேலைகளைச் செய்து ஜீவிக்கிறார்கள்; மிகமிகச் சிதைந்துபோன ஹிந்தி மொழியைப் பேசுகிறார்கள். இவர்களை எகிப்து (ஈஜிப்ட்) நாட்டிலிருந்து வந்தவர்களாகக் கருதி ஜிப்ஸிக்கள் என்று பதினாறும் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் இங்கிலாந்தில் அழைக்கலாயினர். இன்றும் அவர்களுக்கு அதே பெயரே வழங்குகிறது.

பிடுவதில் அதிக ஆர்வம் உள்ளவர்கள். புதைத்திருக்கும் செத்த மிருகங்களை ஆகாரத்திற்காகத் தோண்டியெடுத்துவிடும் அளவிற்கும் அவர்கள் போய்விடுகின்றனர். உலகில் முப்பது கோடிக்கு மேற்பட்ட மக்கள் தொகையினருக்கு, அழுகவைத்த மீன், உணவுப் பொருள்களில் ஒன்ருக இருக்கிறது என்று மதிப்பிடப்படுகிறது. வறுமை அல்லது அறியாமையால் ஏற்பட்டிருக்கும் விஷயமும் அல்ல இது. உயர்ந்த ருசியுள்ளவர்களில் சிலர், தங்களுடைய பெருண்டியின் ருசியைத் திருப்தி செய்துகொள்ளுவதற்காக மாமிசத்தைச் சாப்பிடுவதற்கு முன்னுல், அதை அழுக வைத்துச் சாப்பிடுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிருர்கள்.

நோயுற்றவைகளின் மாமிசம்: இதுவரையில் கூறியவைகளெல்லாம், ஆரோக்கியத்துடனிருந்த மிருகங்களின் மாமிசத்தைப் பற்றியவை. நோயுற்றவைகளின் மாமிச விஷயத்தில் அவை பொருந்தமாட்டா. மாமிசத்தைச் சாப்பிடுவதால் விஷமாகிவிடும் நோய்கள் மேற்கத்திய நாடுகளில் பல சமயங்களில் பரவியிருக்கின்றன. நோயுற்ற மிருகங்களின் மாமிசத்தைச் சாப்பிட்டதனுலேயே அத்தகைய நோய்கள் பரவின என்பது நிருபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கால்நடைகளைக் கொல்லும் பிரபலமான நோய்கள், பசுக்களுக்கு ஏற்படும் ஆந்த்ராக்ஸ் என்ற ஒரு வகைத் தொத்து நோயும், கிளாண்டர்ஸ் என்று குதிரைகளுக்கு வரும் தொத்து நோயுமாகும். செத்த மாமிசம் விஷமாவது, இந்த நோய்களினுல் மிருகங்கள் சாவதனுல் அல்ல. ஆனுல், சாதாரணமாகச் சீழ் வைக்கும். வாழ்க்கையில் அதிகக் கவனத்தைக் கவராத வியாதிகளினுலேயே மாமிசம் விஷமாகிறது. இதனுலேயே எல்லா நாகரிக நாடுகளிலும் மாமிசப் பரிசோதனையின் அவசியம் ஏற்பட்டது. செத்த கால் நடைகளின் மாமிசங்களைத் தின்னும் பழக்கம் சாதாரணமானதாகச் சில இந்தியக் கிராமங்களில் இருந்து வருகிறது. அதிக முக்கியமாகக் கருதப்படாத, ஆனுல் முக்கியமாக மனிதருக்கு அபாயகரமான நோய்களினுல் அங்கே மிருகங்கள் சாகும் போது இப்பழக்கம் எவ்வளவு ஆபத்தானது என்பது விளங்கும்.

செத்த மிருகங்களின் மாமிசத்தைச் சாப்பிடுவதில் பொருளாதாரக் காரணங்கள் இருப்பதாக நான் நம்பவில்லை. மேலும், கிராமங்களில் மிருகங்கள் தினந்தோறும் செத்துக்கொண்டிருப்பதும் இல்லை. சொல்லப்போனுல், எப்பொழுதோ கிடைக்கும் ஒரு தினுசு அல்லது ஆடம்பரம் என்பதைத் தவிர கிடைக்கும் உணவில் செத்த மாமிசம் மிக்க அற்பமானதோர் பகுதியே. அதோடு கிராமங்களில் கீழ்த்தரத்தில் இருக்கும் தொழிலாளர் வகுப்பினர், பொருளாதார விஷயத்தில் தாழ்த்தப்பட்ட சமூகத்தினரைவிட எந்த விதத்திலும் நன்ருக இருந்துவிடவில்லை. ஆகையால் தாழ்த்தப்பட்ட சமூகத்தினரும் செத்த மிருகங்களின் மாமிசத்தைச் சாப்பிடாமலேயே இருந்துவிட முடியும்.

செத்த மிருகங்களின் மாமிசத்தில் ரத்தம் அதிகமாக இருப்பதனால் அந்த மாமிசம் சீக்கிரத்தில் அழுகிப் போவதோடு அதைப் பக்குவப்படுத்தி வைப்பதும் கஷ்டமாகிறது. நம் நாட்டைப் போன்ற உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் செத்த இருபத்தினான்கு மணி நேரத்திற்கு முன்னாலேயே மாமிசம் அழுக ஆரம்பித்து விடுகிறது. ஆகையால், பக்குவப்படுத்தினாலும், கசாப்பில் அடித்த மிருகங்களின் மாமிசத்தைப்போலச் செத்த மிருகங்களின் மாமிசம் அவ்வளவு ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதன்று.

விஷமிட்ட மாமிசம் : விஷமிட்டுக் கொன்ற கால் நடைகளின் மாமிசம் தின்பதற்கு விஷமானது அல்ல. இது ஆச்சரியப்படச் செய்யும் மற்றோர் விஷயம். கால் நடைகளுக்கு விஷம் வைத்துக் கொல்லுகிறார்கள் என்ற குற்றச்சாட்டு, அனாதி காலம் தொட்டு-வேதகாலம் முதற்கொண்டே-தாழ்த்தப்பட்ட சமூகத்தினர் மீது கூறப்பட்டு வருகிறது. அது உண்மையாகவும் இருக்கலாம் என எண்ணுகிறேன். விவசாயியான ஆரியனுக்குத் தன்னுடைய விவசாயச் செல்வத்தை அழித்து வந்த தாஸ்யுக்கள் மீது இருந்த விரோதமும் இக்குற்றச்சாட்டுக்கு ஓரளவு காரணமாக இருக்கக் கூடும்.

இந்தியாவில் கால்நடைகளைக் கொல்லுவதற்கு உபயோகிக்கும் விஷம், அநேகமாக எட்டிக்காய்ப் பாஷாணமாகவே இருக்கும். ஆனால், அப்படிச் செத்த கால்நடையின் மாமிசம் சாப்பிடுவதற்கு விஷமானதன்று. தாவர விஷங்களான எட்டிக்காய்ப் பாஷாணம், எஸ்ஸரின், பிலோகார்ப்பின், வெராட்ரின் முதலியவைகளினாலும், உலோக விஷங்களான ஆர்ஸனிக், நீலாஞ்சனக் கல் ஆகியவைகளினாலும் கொல்லப்பட்டவைகளின் மாமிசத்தை, நாய்போன்ற மிருகங்களுக்குக் கொடுத்துச் சோதனை செய்து பார்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இவைகளால் எல்லாம் அந்த மாமிசம் தீமை விளைவிப்பதல்ல என்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம், விஷம் மிருகத்தைக் கொல்லுவதற்கு வேண்டிய அளவு பலமானதாக இருந்தாலும், அந்த விஷம் அப்பிராணியின் உடலில் மேற்கொண்டும் பஸ்மமாக்கப்பட்டுவிடுவதால், தீமையற்றதாகி விடுகிறது. உலோகப் பாஷாணங்கள் முதலியவைகளின் விஷயத்தில் மிருகங்களின் உடலிலும் மாமிசத்தில் மிகச் சொற்பமே கலப்பதால், மாமிசத்தில் உலோக விஷம் மிகக் குறைவு. ஆகையால் விஷமிட்டுக் கொல்லப்படும் மிருகங்களின் மாமிசம் சாப்பிடுவதற்குத் தீமையற்றது.

வெறுப்பைப் பற்றிய விஷயம் : செத்தவைகளின் மாமிசத்தைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் மீது இவ்வளவு வெறுப்பு இருப்பானேன் என்று நீங்கள் கேட்கிறீர்கள். உங்கள் கேள்விகளில் மிகவும் கஷ்டமானதான இக்கேள்விக்கு இப்பொழுது வருகிறேன். இந்தியாவில் மாத்திரமே யன்றி உலகம் முழுவதிலுமே அத்தகைய வெறுப்பு உணர்ச்சி இருந்துவருகிறது என்பதை

மறுக்க முடியாது. தர்க்கரீதியாகப் பார்த்தால், ஆரோக்கியத்துட னிருந்து செத்த ஒரு மிருகத்தின் மாமிசத்திற்கும் கசாப்பில் அடித்த மிருகத்தின் மாமிசத்திற்கும் வித்தியாசம் அதிகமில்லை என்றால், இத்தகைய வெறுப்பு இருக்கக்கூடாது; வெறுப்பு இருக்கத்தான் வேண்டியிருக்கிறது என்றால், அப்பொழுது மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்கள் எல்லோர்மீதும் அந்த வெறுப்பு இருக்கவேண்டும். பிராய்டும் ஜங்கும் மனோ விஞ்ஞான சம்பந்த மான கூறுகளைப் பற்றிய சாத்திரத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்னால், இக்கேள்விக்குப் பதில் சொல்லுவது கஷ்டமாக இருந்திருக்கும். ஆனால், அந்தச் சாத்திரத்தைக் கொண்டு இப் பொழுது போதுமான விளக்கம் தர முடியும். பெயர்ச்சியும் மாறு பாடும் மனித மனத்தின் அடிப்படையான தன்மை என்பதிலேயே இதற்கு விளக்கம் அடங்கியிருக்கிறது. கொல்லப்படாத செத்த, அழுகும், பதனழியும் எல்லாமே மனிதனின் மனத்தில் பயத்தையும் அசூசி அல்லது வெறுப்பு உணர்ச்சியையும் உண்டாக்குகின் றன. இனம் அழியாமல் இருப்பதற்கு மற்ற உணர்ச்சிகள் எப்படி அவசியமோ அதேபோல் இந்த உணர்ச்சியும் அவசியம். அப்படி இல்லாதிருந்தால், இந்த மனித மிருகம் வெகு காலத்திற்கு முன்னாலேயே அழுக்கினால் மாண்டு இதற்குள் பூண்டே அற் றுப் போயிருக்கும். இதற்கு பதிலாகச் செத்த மிருக மாமிசம், வாழ்க்கையின் இரண்டு அடிப்படையான தேவை களில் ஒன்றான உணவு அல்லது ஊட்டத்திற்காக உபயோகிக்கப் படுமாயின், இந்த வழக்கத்தின்மீது ஏன் இவ்வளவு அதிக வெறுப்புக் கொள்ளப்படுகிறது என்பதை ஊகித்துக் கொள்ள லாம். அச் செய்கை மீதுள்ள வெறுப்புணர்ச்சி பெயர்ந்து, அச் செய்கையைச் செய்கிறவர் மீது போய்விடுகிறது. இவ்விதம் வெறுப்பை இடம் மாற்ற மனிதனின் மனத்திற்கு இருக்கும் சக் தியை எந்தப் பொருளாதாரமோ, தர்க்கமோ, விஞ்ஞானமோ அழித்துவிட முடியும் என்று எனக்குத் தோன்றவில்லை. நீரின் ஓட்டமும், பூமி சுழன்றுகொண்டிருப்பதும் எவ்விதம் பௌதிக உண்மைகளோ, அதுபோலவே இதுவும் மனத் தத்துவத்தைப் பற்றிய உண்மை. இதனால், சாதாரணமான காலத்தில் செத்தவைகளின் மாமிசத்தை நல்லதற்கு உபயோ கிப்பது மனித உள்ளத்தில் வெறுப்புணர்ச்சியை உண்டாக்கியே தீருவதோடு, இதைத் தின்னும் பழக்கமுள்ள மனிதரிடமும் வெறுப்பு உணர்ச்சி ஏற்பட்டுத்தான் தீரும். மாற்றம், செய்கையி லிருந்து விஷயத்திற்குப் போகிறது. இதன் முடிவு தெளிவானது. இப்பழக்கம் மறைந்தே ஆக வேண்டும். நமது தாழ்த்தப்பட்ட சகோதரர்கள் இப்பழக்கத்தைக் கைவிட்டாக வேண்டும். பிர பஞ்ச மனித மன நிலை, இதற்கு எதிரானதாக இருப்பதால் அது போயே ஆகவேண்டும்.

தங்கள் உண்மையுள்ள,

ஜி. வி. தேஷ்முக்

—'ஹரிஜன்' – 8—4—1933

பகுதி 2 : அரிசி, கோதுமை, வெல்லம்

23

தீட்டிய அரிசியும் தீட்டாத அரிசியும்

பழைய முறையை அனுசரித்துக் கிராமங்களில் அரிசி குத்தப்பட்டு வருமானால், அரிசி குத்தும் சகோதரிகளுக்குக் கூலி கிடைத்துக்கொண்டு வரும். நன்ருகத் தீட்டிவிட்ட அரிசியைத் தின்பதால் வெறும் மாவுச் சத்து மாத்திரமே கிடைத்திருக் கிறது. இதற்குப் பதிலாகத் தீட்டாத அரிசியைச் சாப்பிட்டால், அரிசி சாப்பிடும் கோடிக்கணக்கான மக்களுக்கு உடல் பலத் திற்கு வேண்டிய ஊட்டமும் கிடைக்கும். மனிதனின் பேராசை, அதன் காலடியில் அகப்பட்டுக்கொள்ளும் மக்களின் ஆரோக் கியத்தைப் பற்றியோ, அவர்களின் செல்வத்தைப் பற்றியோ கவலைப்படுவதே இல்லை. அரிசி விளையும் பகுதிகளிலெல் லாம் பயங்கரமான நெல் அரைக்கும் இயந்திரங்கள் இருப்பதற்கு மனிதனின் பேராசைதான் காரணம். பொது ஜன அபிப்பிராயம் மாத்திரம் பலமானதாக இருக்குமாயின். அரிசி அரைக்கும் மில்கள் இருப்பதே முடியாமற் போய்விடும். தீட்டாத கைக்குத்தல் அரிசியையே சாப்பிட வேண்டும் என்று பொதுஜன அபிப்பிராயம் வற்புறுத்தும்; நாட்டு மக்களின் தேகா ரோக்கியம் முழுவதையும் நாசமாக்கும், ஏழை மக்கள் யோக்கிய மாகப் பிழைப்பதற்கு இருக்கும் உபாயத்தைப் பறிக்கும் இத் தீய செய்கையை நிறுத்திவிடுமாறும் மில் சொந்தக்காரர்களை அது கேட்டுக்கொள்ளும்.

ஆனல், உணவின் சத்துக்களைக் குறித்துச் சாதாரணமான ஒருவர் கூறும் ஆதாரங்களை யார்தான் செவிகொடுத்துக் கேட் பார்கள்? ஆகையால், ஸ்ரீ கால்லமும் ஸிம்மாண்ட்ஸும் 'சத்துண வைப் பற்றிய புதிய அறிவு' என்ற நூலில் கூறியிருப்பதிலிருந்து எடுத்து, இங்கே கொடுக்கிறேன். இதில் எனக்கு உதவுமாறு நான் கேட்டுக்கொண்டதன் பேரில் ஒரு வைத்திய நண்பர் இதை எனக்குத் தமது ஆதரவுடன் அனுப்பியிருக்கிருர்.

"மனிதவர்க்கத்தில் பாதிக்கும் அதிகமானவர்களின் ஆகாரத்தில் அரிசியே முக்கியமான உணவாக இருக்கிறது. உலகில் நீர்வளம் அதிகமாக இருக்கும் பகுதியிலேயே அரிசி முக்கியமாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. அமெரிக் காவில் எப்பொழுதுமே அது அதிகமாக விரும்பப்பட்டதில்லை. என்ருலும், அரிசி கொஞ்ச அளவில் அங்கே உபயோகிக்கப்படுகிறது. நாகரிக வளர்ச்சி யில்லாத மக்கள் அரிசியைத் தீட்டாமலேயே தின்று வருகின்றனர். அப்படித் தீட்டாமல் இருக்கும்போது அது சிவப்பு அரிசி எனப்படுகிறது. ஆனல்,

அரிசியின் முளையில் பெரும்பகுதியை இழந்துவிடும் வகையிலேயே அது பொதுவாகப் பக்குவப்படுத்தப்படுகிறது. நெல்லைக் கரடுமுரடான உரல்களில் போட்டுக் குத்துவதனாலேயே இந்த நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. இம்முறையில் அரிசியைத் தயாரிப்பதில் உலோக உப்புச் சத்தை அதிகமாகக் கொண்ட மேல் தவிடும், வித்தின் முளைப் பகுதியும் கெடாமல் இருந்துவருகின்றன.

''ஏற்றுமதிக்கும், உற்பத்தியாகும் இடத்திற்குக் கொஞ்சம் தூரத்திலுள்ள பட்டணங்களில் விற்பதற்கும் தயாரிக்கும் அரிசியை நன்ருக அரைத்து மெருகிடுகிருர்கள். இவ்விதம் நன்ருக அரைப்பதனல் அதிலிருக்கும் தவிட்டுச் சத்தும் முளையும் போய்விடுகின்றன. இந்தக் கலப்பு, தீட்டரிசித் தவிடு எனப்படுகிறது. கோதுமை அல்லது சோளத்தைப் போன்றே அரிசியின் முளையிலும் தாவரங்களுக்கு ஜீவ சத்தாக உள்ளவைகள் இருக்கும் (Protoplasmic activity) * சிற்றறை அமைப்புகள் இருக்கின்றன. அரிசியின் வேறு எந்தப் பகுதியையும் விட இப்பகுதிதான் அதிக பூரணமான உணவுச் சத்துடையது. தானியத்தில் காணும் எல்லாக் கொழுப்புச் சத்துக்களும் இதில்தான் இருக்கின்றன. பூச்சிகளுக்கும் உயர்ந்த மிருகங்களுக்கும் தீட்டப்பட்ட தானியத்தை விடத் தக்க ஊட்டத்தை அளிக்கக் கூடியதும் இதுவே. இந்த அரிசிக் கருவின் புரதச் சத்தே உயர்ந்த ஊட்டச் சக்தி வாய்ந்தது என்று ஹமாதா (1923-இல்) கூறினர். தீட்டாத அரிசியை உஷ்ணமான இடங்களில் நீண்ட காலம் வைத்திருந்தால், அதில் இருக்கும் கொழுப்புச் சத்துக்கள் அழுகிப்போவதால் அந்த அரிசி அதன் மணத்தை இழந்துவிடுகிறது. தீட்டிய அரிசியை, வர்த்தகத்தில் ஏற்படும் தொல்லைகள் எவையுமின்றிக் கையாளலாம்.

''மில்லில் அரைக்கப்படுவதற்கு முன்னல் நெல்லில் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து இருக்கிறது என்ற முடிவுக்கு மெக்காரிஸன் (1923-இல்) வந்தார். இந்த வைட்டமின் சத்து, தானியத்தின் மேல்பகுதிகளில் அடங்கியில்லாததால், பச்சை நெல்லை மில்லில் அரைப்பதால் இச்சத்து முழுவதும் போய்விடுவதில்லை. அதிகமாக அவித்துவிடும்போது ஏற்படுவதைப் போன்று நெல் பானையிலிருக்கும் போது நீராவி அந்நெல்லுக்குள் புகுவதால் இந்த வைட்டமின் சத்து அதிக அளவு நாசமாகி விடுகிறது என்று அவர் கூறுகிருர்.

''அரிசியை நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தினலேயே அரிசியைத் தீட்டி மெருகிடும் வழக்கம் வந்தது. இதனல் அரிசி வெளுப்பாகிவிடுவதால், வெள்ளையாக இருக்கும் அரிசிக்குக் கிராக்கியும் அதிகமாயிற்று. இதிலும், வெளுப்பான மாவிலும், வெள்ளைச் சோள மாவிலும் மனிதருக்கு இயற்கையல்லாத வகையில் விருப்பம் தோன்றிவிட்டது. உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் மனிதனுடைய இயற்கையறிவு பத்திரமான வழிகாட்டியாக இருக்கும் என்பது தவறிப்போய்விட்டது என்பதற்கு இது ஓர் எடுத்துக்காட்டு. நல்லதை உணரும் அறிவு, இவ்விஷயத்தில் மிகக் குறைவான ஜீவபலனுள்ளவைகளையே பெருமளவுக்கு ரசிப்பதாகிவிடுகிறது.

''அரிசி, கண்களுக்குக் கவர்ச்சியானதாக இருக்க வேண்டும் என்பது வர்த்தகத்திற்கு முக்கியமானதோர் அம்சமாகிவிட்டதால், அரிசியைச்

---

* Protoplasmic என்பது தாவர, மிருக உயிருக்கு அடிப்படையாக இருக்கும் பிராண வாயு, ஜல வாயு, கரி, கரியமில வாயு முதலியவைகள் அடங்கிய எந்த நிறமுமல்லாத பாதி திரவமாயிருக்கும் ஒரு பொருள்.

செயற்கை முறையில் வெளுப்பாக்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டு விட்டது. இதைத் தொடர்ந்து அரிசிக்கு வெள்ளை மாவுக்கல் மாவைக் கொண்டு மெழுகிப் பூசுகிறார்கள். இவ்விதம் செய்வதற்கு அரிசிமீது குளூகோஸை (கஞ்சிப் பசையை) மென்மையாகத் தடவி விடுகின்றனர். அரிசியை அலம்பும்போது நீர் பால் போல வெளுப்பாக இருப்பதற்குக் காரணம், மாவுக் கல்லின் மாவு அரிசிமீது தனியாக நிற்பதனால்தான். இந்த வகையில் மேல்பூச்சு இல்லாமல் தீட்டப்படும் அரிசி பழுப்பு அரிசி என்றும், மேலே பூச்சுள்ள அரிசி வெள்ளை அரிசி என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

"அரிசி பூரணமான ஆகாரமாவதற்கு முன்னால் அதில் செய்ய வேண்டிய அபிவிருத்திகளில், தீட்டிய அரிசி நான்கு முக்கியமான அம்சங்களில் மிகுந்த குறைபாடுடையதாக இருக்கிறது என்பதை மூன்றாவது புள்ளி விவரம் காட்டுகிறது. அதில் இருக்கும் புரதச் சத்து மிகக் குறைவானதாக இருக்கிறது. ஜீவராசிகள் வளர்வதற்குத் தேவைப்படும் அத்தியாவசியமான உலோகச் சத்துக்களை அளிக்க முடியாததாக இந்த அரிசி இருப்பதோடு 'ஏ', 'பி' வைட்டமின் சத்துக்களும் இதில் இல்லை. மூன்றாவது புள்ளிவிவரப் பட்டியலில் கண்ட விவரங்கள், எலிகளுக்கு இந்த அரிசியைக் கொடுத்துச் சோதித்ததால் கிடைத்தவை. இந்த அரிசியில் 'ஸி' வைட்டமினும் கிடையாது என்ற உண்மை இதில் வெளிப்படவில்லை. எலியின் ஆகாரத்தில் இந்தச் சத்து இருக்க வேண்டியது அவசியமில்லை.

"மற்றெல்லாத் தானியங்களையும்விடக் காட்டு அரிசியில் அதிகப் புரதச் சத்து இருக்கிறது என்று கென்னடி (1924-இல்) கண்டார். ஆனால், ஜீவராசிகளின் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் குறைவாக இருப்பதில் மற்றத் தானியங்களை ஒத்ததாகவே இதுவும் இருக்கிறது. வளர்ச்சியை விருத்தி செய்வதற்குத் தகுதி வாய்ந்ததாக இல்லாத, உலோகச் சத்தில்லாததான பொருள்களைக் கொண்டதாக இருப்பதிலும் மற்றத் தானியங்களைப் போன்றதாக இதுவும் இருக்கிறது. இதில் இருக்கும் வைட்டமின் 'ஏ' சத்தும் குறைவுதான். ஆனால், இந்த வைட்டமின் சத்தின் குறைவால் கண்ணின் வெள்ளை விழியில் ஏற்படும் நோயைத் தடுப்பதற்குப் போதுமான அளவு 'ஏ' வைட்டமின் சத்து இதில் இருக்கிறது. சாகுபடி செய்து தீட்டிய அரிசியைவிடக் காட்டு அரிசியில் உணவுச் சத்து அதிகம் உண்டு. ஏனெனில், அதிலுள்ள புரதச் சத்து மேலான ரகத்தது. வளர்ச்சிக்குப் போதுமான அளவு 'பி' வைட்டமின் சத்து அதில் இருக்கிறது."

–'ஹரிஜன்' - 26—10—1934

24

தீட்டாத அரிசி

இதுவரையில் நான் கவனித்து வந்ததன் முடிவுகள் வருமாறு :

தீட்டாத நல்ல அரிசி, கடைகளில் கிடைக்காது. இந்த அரிசி பார்ப்பதற்கு அழகாக இருப்பதோடு, சோற்றுக்கும் ருசியாகவும் நன்றாகவும் இருக்கிறது. இந்தத் தீட்டாத அரிசியோடு

நெல் அரைக்கும் மில்கள் போட்டி போடவே முடியாது. மிக எளிதான வகையில் இந்த அரிசி தயாரிக்கப்படுகிறது. கனமில்லாத திரிகையில் நெல் முழுவதையுமே கஷ்டமின்றி அரிசியாக்கி விடலாம். திரிகையில் அரைப்பதால் உமி நீங்கிவிடாத சில வகை நெல்லும் உண்டு. அத்தகைய நெல்லைப் பதனிடுவதற்குச் சரியான வழி, நெல்லை முதலில் அவித்துக்கொண்டு பிறகு அதன் உமியைப் போக்கிவிடுவதுதான். இத்தகைய அரிசியே அதிக ஊட்டச் சத்துள்ளது என்று சொல்லப்படுவதோடு இயற்கையாகவே மிகவும் மலிவானதுமாகும். மில்லில் அரைக்கும் தீட்டிய அல்லது தீட்டாத அரிசியோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், விவசாயிகள் தங்கள் நெல்லைத் தாங்களே அரைத்துக்கொள்வார்களானல் இது அவர்களுக்கு எப்பொழுதும் மலிவானதாகவே இருக்கும். சாதாரணமாகக் கடைகளில் கிடைக்கும் அரிசி, அது மில்லில் அரைத்த அரிசியாக இருந்தாலும், கைக்குத்தல் அரிசியாக இருந்தாலும், பெரும்பாலும் அநேகமாகத் தீட்டிய அரிசியாகத்தான் இருக்கிறது. கையினல் குத்திய அரிசிதான் எப்பொழுதும் முற்றுமே தீட்டப்படாத அரிசி. ரகத்தில் இது மில் அரிசியைப் போன்றே இருந்தும் மில் அரிசியைவிட இது மலிவானது.

மேற்கொண்டு செய்யப்படும் ஆராய்ச்சி எதுவாயினும், நமது அக்கிரமமான அசிரத்தையின் காரணமாக அரிசி தின்னும் கோடிக்கணக்கான மக்கள் கீழ்த்தரமான அரிசியைத் தின்று, அதன் பலனைப் பெரும் நஷ்டத்தை அடைந்து வருகிருர்கள் என்பது இதுவரை கவனித்ததிலிருந்து தெரிகிறது. இதுகாறும் கண்டிருப்பவைகளின் உண்மையைக் கிராம ஊழியர் தமக்குத் தாமே சோதித்துப் பார்த்துக்கொள்ளுவாராக.

—'ஹரிஜன்' - 25—1—1935

25

அரிசியைப் பற்றியதெல்லாம்

அரிசியைப் பற்றிய பிரச்னை தினமும் ருசிகரமான விஷயங்களை அளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. தீட்டாத அரிசியைக் குறித்த சோதனையை ஸ்ரீ சங்கரலால் பாங்கர் ஆரம்பித்துவிட்டார். அவர் எழுதுவதாவது :

"முன்பெல்லாம் அரிசியைக் கையினல் குத்தி வந்தபோது, வெளியிலிருக்கும் உமியை நீக்கியபின் மும்முறை தீட்டி வந்தார்கள். அவ்வாறு தீட்டித்தான் ஆகவேண்டும் என்று இப்பொழுதுங்கூட அநேகர் நம்புகிருர்கள். ஆகையால் நான் கொஞ்சம் நெல்லைக் கொண்டுவந்து உமியைப் போக்கிய பிறகு ஒன்று, இரண்டு, மூன்று முறை குத்தித் தீட்டிப் பார்த்தேன். அப்படித் தீட்டிய அரிசிகளின் மாதிரிகளை இத்துடன் அனுப்பியிருக்கிறேன். ஒரு முறை மாத்திரம் தீட்டிய அரிசி, இரண்டு, மூன்று முறை தீட்டிய அரிசியைவிட அதிக ருசியாக இருக்கிறது. முதலில் நெல்லைத் திரிகையிலிட்டு உமியைப் போக்கினேன். பிறகு

கிராம உரல், உலக்கையைக்கொண்டு குத்தித் தீட்டப்பட்டது. உமியை மாத்திரம் போக்கிவிட்டுத் தயாரித்த அரிசி, அநேகமாக நிறத்தில் முதல் முறை தீட்டிய அரிசியைப் போன்றே இருக்கிறது. ஆனல், இது வெந்து சாதமாவதற்குக் கொஞ்சம் அதிக நேரம் பிடிக்கிறது. ஆகையால், அடுத்த முறை சமைத்தபோது இந்த அரிசியைக் கொஞ்ச நேரம் நீரில் நனைத்து வைத்தேன். அப்பொழுது சமைப்பதில் எந்த விதமான சிரமமும் இல்லை. ருசியும் அதிகமாக இருந்தது. கொஞ்சமேனும் தீட்டாத அரிசியை ஜீரணிப்பது கஷ்டமாக இருக்கிறது என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆனல், அப்படி இருப்பதற்கில்லை. ஜீரணிப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும் வைட்டமின் சத்துக்களும் உப்புக்களும் தீட்டுவதனலேயே போய்விடுகின்றன. ஆகையால், இந்த நம்பிக்கை சரியானதல்லவாயினும் ஆதாரபூர்வமான தகவல்களைத் தாங்கள் சேகரிக்கக்கூடும். இன்னுமொரு விஷயத்தை அறிவதில் நீங்கள் அக்கறை கொள்ளுவீர்கள். பத்துச்சேர் நெல்லில் உமியை மாத்திரம் போக்குவதனல் ஏழரைச் சேர் அரிசி கிடைக்கிறது. இவ்விதம் நிறையில் கால்வாசியே குறைகிறது. மும்முறை தீட்டினல் நிறை 40 சத விகிதத்திற்குக் குறைந்து விடுகிறது. என்னுடைய சோதனைக்காக 'ஜிராசால்' என்ற ஒரு வகை நெல்லையே உபயோகித்தேன்."

இதைவிட வேறு எந்த வைத்தியக் கருத்தும் அதிகப் பயனளித்துவிடாது என்பது ஒன்றே இக்கடிதத்தின் பேரில் நான் சொல்லக்கூடிய அபிப்பிராயம். நான் சேகரித்த கருத்துக்களை அப்போதைக்கப்போது இப்பத்திரிகையில் பிரசுரித்து வந்திருக்கிறேன். அவை யாவும் தீட்டாத அரிசியையே திட்டவட்டமாக ஆதரிக்கின்றன. நம்மில் அநேகர் செய்திருப்பதைப் போன்று ஸ்ரீ பாங்கர் பரிசோதனையை ஆரம்பித்திருக்கிறார். ஆனல், நான் அறிந்தவரையில், இவருடைய சோதனையைப் போன்றதை விவரிக்கும் எதுவுமே வைத்திய நூல்களில் இல்லை. சமையல் நன்றாக இருக்கிறதா என்பதற்கு ருசு, தின்று பார்ப்பதில்தான் இருக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குத் தாங்களே சோதனை செய்து பார்த்துக்கொள்ளட்டும்.

சமைத்துப் பழகியவன் என்ற முறையில் ஓர் எச்சரிக்கையை மாத்திரம் கூற விரும்புகிறேன். எனக்கும் என் மனைவிக்குமிடையே ஏற்பட்டு வந்த குடும்பச் சண்டைகளில் ஒன்று, அரிசியைச் சமைப்பதைப் பற்றியது. அவளுக்குச் சாதம் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் பொல பொலவென்று இருக்கவேண்டும். நானே, உணவுச் சீர்திருத்தக்காரனுகை மாறிவிட்டேன். அரிசிச் சாதம் நன்றாக வெந்திருந்தாலன்றிப் பாதிகூட நன்றாயிருக்காது என்பதை நான் அறிவேன். சாதம் வெந்த நீரில் ஓர் அவுன்ஸைக்கூட வெளியில் கொட்டிவிடமாட்டேன், ஆனல், தீட்டாத அரிசிக்கும் தீட்டிய அரிசிக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது என்பது அந்த நாட்களில் எனக்குத் தெரியாது. கடைகளில் விற்கும் சாதாரண அரிசியையே வாங்குவேன். அது நன்றாக வெந்து ஒரே கட்டியாக ஆகும் வரையில் சமைப்பேன். இந்தச் சச்சரவு, சீர்திருத்தத்திற்கு வெற்றியாகவே முடிந்தது என்பதை அறிந்து வாசகர்கள் மகிழ்ச்சியடைவார்கள். அளியச் சமைத்த சாதத்தை விரும்புபவளாக என்

மனைவி மாறிவிட்டாள். தீட்டாத அரிசியைச் சமைக்கும் விஷயத்தில் முன்னெச்சரிக்கை அவசியமாகிறது. ஏனெனில், சிறந்த சத்துக்களெல்லாம் அரிசியின் முளைப் பகுதியிலேயே இருப்பதால், அது நன்ருக வேகும்படி சமைப்பது அவசியமாகிறது. ஆகையால், தீட்டாத அரிசியைச் சமைப்பதற்கு முன்னுல் தண்ணீரில் நனைத்து மூன்று மணி நேரம் வைத்திருந்து, பிறகு நன்ருக வேகவைத்தால், ஜீரணமாவதில்லை என்ற ஆபத்து இருப்பதற்கே இடமில்லை. இவ்விதம் சமைப்பது அதிக ருசியாகவும் இருக்கும். வார்தாவில் கிராமக் கைத்தொழில் சங்கம் இருக்குமிடமான மகன்வாடியில் இது ஏற்கனவே காணப்பட்டிருக்கிறது. இங்கே நாங்கள் உபயோகிப்பது, மேற்கண்ட கடிதத்தில் விவரிக்கப்பட்டிருப்பது போன்ற பூரணமான ரகம் அல்ல. பாதி தீட்டிய அரிசி என்று சொல்லக்கூடியதையே உபயோகித்து வருகிருேம். என்ருலும், சாதம் நன்ருக வெந்துவிடுகிறது. அது சரியாக ஜீரணமாவதில்லை என்று யாரும் புகார் கூறவில்லை. தீட்டிய அரிசியில் வெறும் மாவுச்சத்து மாத்திரமே உண்டு. ஆனுல், தீட்டிய அரிசியைவிட இது மிக ஊட்டச் சத்துள்ளதாக இருப்பதால், தீட்டிய அரிசிச் சாதத்தைச் சாப்பிடும் அளவு இந்த அரிசிச் சாதத்தை இயற்கையாகவே சாப்பிட முடியாது; சாப்பிடவும் கூடாது. மாறுதல் இல்லாத எல்லாச் சமையல் விஷயங்களிலும் இது பொருந்தும்.

—'ஹரிஜன்' - 15—2—1935

26

அரிசி, கோதுமை, வெல்லம்

தீட்டாத அரிசி, முழுக் கோதுமையில் மாவு, வெல்லம் ஆகியவைகளைக் குறித்து டாக்டர் அன்சாரி நியாயமான அபிப்பிராயத்தை இப்பொழுது அனுப்பியிருக்கிருர்; வாசகர்களுடன் அதை நான் பகிர்ந்துகொள்ளுகிறேன்:

''தானியங்களில் எல்லாம், அரிசியில் தான் மாவுச்சத்து அதிகமாக உண்டு. அதில் 50 சத விகிதம் அச் சத்து உண்டு. அரிசியில் இருக்கும் மாவுச்சத்தில் இன்னுமொரு வசதி என்னவென்ருல், எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய, சிறிய தானியங்களில் இந்தச் சத்து இருப்பதுதான். அரிசியை வேகவைக்கும்போது அது உப்புகிறது; அதன் நிறையைப்போல் ஐந்து மடங்கு நிறையுள்ள நீரை அது இழுத்துக்கொள்ளுகிறது. ஆனுல், வேகும்போது உலோகச் சத்துப் போன்ற சில சத்துக்களை அதே சமயத்தில் அரிசி இழந்துவிடுகிறது. இவ்விதம் வேக வைப்பதனுல் நஷ்டமாகிவிடும் முக்கியமான சத்து, நீரில் கரைவதான 'பி' வைட்டமின்தான். அரிசியை நன்ருகத் தீட்டும்போது நெல்லின் வெளி உமியோடு வைட்டமின் 'பி', கொழுப்பு, புரதம் ஆகியவைகளைக் கொண்டதும் போய்விடுகிறது. இவை தேக ஆரோக்கியத்திற்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் அவசியமானவை. மில்லில் தீட்டிய அரிசியில் வைட்டமின் 'பி' இல்லாமல் இருப்பதனுலேயே பெரி

பெரி என்ற நோய் உண்டாவதற்கு முக்கியமான காரணமாக இருக்கிறது என்பது நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், இதற்கு நேர்மாறாக மில்களில் அரிசியைத் தீட்டுவதற்குச் செய்யும் அவியலுக்கு ஆளாகாத தீட்டாத அரிசியில், 'பி' வைட்டமின், புரதம், கொழுப்பு, உலோகச் சத்துக்கள் ஆகியவை அப்படியே இருக்கின்றன. இந்த சத்துக்களை அதிகமாகக் கொண்டதல்ல அரிசி. மில்களில் தயாரான, தீட்டாத அரிசியைவிடக் கைக்குத்தலில் தயாரான தீட்டாத அரிசி உயர்வானது. மில்லில் தயாராகும் தீட்டாத அரிசி நீர்படாத சூட்டுக்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால், கைக்குத்தல் அரிசி அவ்விதச் சூட்டுக்கு ஆளாகவில்லை என்பதே இதற்குக் காரணம்.

"இந்தியாவின் உணவுத் தானியங்களில் மிகவும் முக்கியமானது கோதுமை. கோதுமை மணியில் மேலே தவிடு அல்லது வெளி மூடி இருக்கிறது. முக்கியமாகச் செலுலோஸைக் கொண்டது அது. மணியின் உட்பகுதி மாவுச் சத்தைக் கொண்டது. முளையில், கரைந்துவிடக்கூடிய மாவுச் சத்து, புரதம் கொஞ்சம் கொழுப்பு முதலியன இருக்கின்றன. முழுக் கோதுமை, கீழ்க்கண்டவைகளைக் கொண்டது என்று பேராசிரியர் சர்ச் கூறுகிறார்:

நீர்	நைட்ரோ–ஜெனஸ் வஸ்து	கொழுப்பு	மாவும் சர்க்கரையும்	செலுலோஸ்	உலோக வஸ்து
14·5%	11%	2%	69%	2·6%	1·7%

"கோதுமையை மில்லில் அரைப்பதால், அதன் முளை, தவிடு ஆகியவை தள்ளப்பட்டுவிடுகின்றன. இவ்விதம் செய்வதால் கோதுமையிலிருக்கும் உபயோககரமான ரசாயனப் பொருள்களும், முளையும் போய்விடுவதால் அதிக அளவு புரதமும், கொழுப்பும் போய்விடுகின்றன. தவிடு போவதால் உலோகச் சத்துக்களும் கொஞ்சம் புரதமும் போய்விடுகின்றன. இதை அறிந்துகொண்டிருப்பதனால், இவ்விதம் சத்துக்கள் போய்விடுவதைத் தடுக்க மில்லில் கோதுமையை அரைக்கும்போது சில முறைகள் அனுசரிக்கப்படுகின்றன. என்றாலும் கையினால் சக்கியில் (திரிகையில்) அரைக்கும் முழுக் கோதுமை மாவில் இருப்பதைப் போன்ற சத்துக்கள், மில்லில் அரைக்கும் மாவில் இருப்பதில்லை. கையில் அரைக்கும் முழுக்கோதுமை மாவில் தவிடு, தானிய அரிசி, முளை ஆகிய மூன்றும் அடங்கியிருப்பதால் இது ஊட்டச்சத்தில் சிறந்ததாக இருக்கிறது. அதோடு இதுவே மலிவானதாகும்; கிராமங்களில் ஏழை மக்களுக்கு உடனே கிடைக்கக் கூடியதுமாகும்.

வெல்லம்: வெள்ளைச் சர்க்கரையைத் தயாரிப்பதில் உப பொருளாக உண்டாவது வெல்லம் அல்லது வெல்லப்பாகு. கரும்பிலிருந்து எடுக்கும் சாற்றை ஒரு பெரிய சட்டியிலிட்டுக் காய்ச்சுகிறார்கள். அதில் உள்ள நீரெல்லாம் ஆவியாகிவிடுகிறது. பிறகு நல்ல பழுப்பான பாகு வருகிறது. அதில் பளிங்கு போன்ற கரும்புச் சர்க்கரை, அப்படிப் பளிங்குபோலாகாத பழச்சர்க்கரை, கொஞ்சம் அழுக்கு, நிறந்தரும் வஸ்து ஆகியவைகளெல்லாம் அடங்கியிருக்கின்றன. அப்பாகில் அடங்கியவை வருமாறு:

கரும்புச் சர்க்கரை	பழச்சர்க்கரை	அழுக்கும் நிறந்தரும் வஸ்துவும்	உப்புக்கள்	நீர்
47%	20%	2·7%	2·6%	27·3%

"எல்லாவகையான சர்க்கரைகளிலும், சுத்தம் செய்ததான பளிங்கு போல் இருக்கும் வெள்ளைச் சர்க்கரையே பிரபலமானது. பீட்ரூட், மேபிள் ஆகியவைகளிலிருந்து எடுக்கும் சர்க்கரைக்கும் இதற்கும் ரசாயன ரீதியில் பாகுபாடு அறிய முடியாது. இந்த வெள்ளைச் சர்க்கரையைச் சாப்பிட்டதும் வயிற்றில் புளிப்பு, பித்த சத்துக்களால் அங்கே புளிப்பேற்றப்பட்ட பிறகே ஜீரணமாவதற்குத் தயாராகிறது. பிறகு அது கல்லீரலில் கிளிகோஜனாகத் தேக்கி வைக்கப்படுகிறது. ஆனால், பழச் சர்க்கரையோ உடனேயே கிளிகோஜனாக மாறிவிடுகிறது. இதிலிருந்து ஒரு விஷயம் தெளிவாகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு வெள்ளைச் சர்க்கரையையும் அதே அளவு வெல்லத்தையும் சாப்பிட்டால், இதில் ஒவ்வொன்றும் ஜீரணமாவதற்கு வெவ்வேறு வகையான காலம் வேண்டியிருக்கிறது என்பதே அது. வெல்லத்தில் கரும்புச் சர்க்கரையும் பழச் சர்க்கரையும் இரண்டுக்கு ஒன்று என்ற விகிதத்தில் கலந்திருக்கின்றன. ஆகையால், சாப்பிடும் ஓரளவு வெள்ளைச் சர்க்கரையைவிட அதே அளவு வெல்லம் சீக்கிரமாக ஜீரணமாகிவிடுகிறது. ஆகையால், வெல்லத்தில் இருக்கும் ஊட்டச் சத்து, சுத்தமான வெள்ளைச் சர்க்கரையில் இருப்பதைவிட 33 சத விகிதமாவது உயர்வானதாக இருக்கிறது."

சுத்தமான வெல்லம், திரிகையில் தயாரித்த முழுக்கோதுமை மாவு, கைக்குத்தலில் தயாரான தீட்டாத அரிசி ஆகியவைகளை ஒவ்வொருவரும் சாப்பிட்டு, மேலே கண்ட அபிப்பிராயத்தில் காணும் உண்மையை எல்லோரும் சோதித்துக்கொள்ளலாம்.

—'ஹரிஜன்' - 28—12—1934

27

கோதுமையும் வெல்லமும்

சென்ற வாரம் அரிசியைப்பற்றி எழுதினேன். இப்பொழுது கோதுமையைக் கவனிப்போம். உணவில் மிகவும் முக்கியமாக இருப்பதில் கோதுமை முதன்மையானது அல்ல என்றால், அது இரண்டாவதானதாகும். ஊட்டச் சத்து வகையில் பார்த்தால் தானியங்களிலேயே அது ராஜா. அதனளவில் அரிசியைவிட இது சிறந்தது. அதிகப் பயனுள்ளதான தவிட்டைக் கோதுமை மாவிலிருந்து நீக்கிவிட்டால் இந்த மாவு நன்றாகத் தீட்டிய அரிசியைப்போன்றதே யாகும். நன்றாகத் தீட்டிவிட்ட அரிசியைப் போன்றே தவிடு நீங்கிய கோதுமை மாவும் கெடுதலானது என்பது எல்லா வைத்திய நிபுணர்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்படுவது. கடைகளில் கிடைக்கும் நயமான கோதுமை மாவைவிட முழுக்கோதுமையைச் சொந்தத் திரிகையில் அரைத்த மாவு எப்பொழுதுமே உயர்வானதாவதோடு மலிவானதுமாகும். அரைக்கும் கூலி மிச்சமாவதால் இது மலிவானதாகிறது. அதோடு முழுக் கோதுமையை அரைத்த மாவில் நிறை குறைவதில்லை. சலித்தெடுத்த மாவு நிறை குறையும். கோதுமையின் சிறந்த பகுதியெல்லாம் அதன் தவிட்டில்தான் இருக்கின்றது.

கோதுமையின் தவிட்டைப் போக்கிவிடும்போது ஊட்டச் சத்துக்குப் பயங்கரமான நஷ்டம் உண்டாகிறது. தங்கள் சொந்தத் திரிகையில் முழுக் கோதுமையை அரைத்துச் சாப்பிடும் கிராமவாசிகளுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பணம் மிச்சமாகிறது; அதையும்விட முக்கியமானது அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பது. கிராமங்களில், அரைத்துக்கொள்ளும் வழக்கம் திரும்பவும் ஏற்பட்டுவிடுமானால், மாவு மில்கள் சம்பாதிக்கும் லட்சக்கணக்கான பணம், அதை அடையவேண்டியவர்களான ஏழைகளிடமே தங்கி அவர்களிடமே சுற்றிவரும்.

திரிகையில் கோதுமையை அரைத்துக்கொள்ளுவதற்குச் சில ஆட்சேபங்கள் கூறப்படுகின்றன. திரிகையில் அரைப்பது கஷ்டமான வேலையாக இருக்கிறது. அதில் அரைக்கும்போது கோதுமை முழுவதும் மென்மையாக அரைபட்டு மாவாகிவிடுவதில்லை. ஆகையால், கிராமவாசிகள் தாங்களே கோதுமையை அரைத்துக்கொள்ளுவதால் அவர்களுக்கு லாபமில்லை என்கிறார்கள். தங்களுக்கு வேண்டிய மாவைத் தாங்களே அரைத்துக்கொள்ளுவது கிராமவாசிகளுக்கு முன்பெல்லாம் லாபகரமாகவே இருந்தது என்றால், மாவு மில்கள் ஏற்பட்டு விட்டதனால் அதில் மாறுதல் நிச்சயமாக இருப்பதற்கில்லை. அரைத்துக்கொள்ளுவதற்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை என்று கிராமவாசிகள் சொல்ல முடியாது. உழைப்போடு புத்திசாலித்தனமும் சேர்ந்துவிடுமானால், திரிகையில் எவ்வளவோ அபிவிருத்தி செய்துவிடமுடியும் என்பதற்கு நம்பிக்கை உண்டு. அரைக்கும் மாவு ஒரே மாதிரியாக நயமாக இல்லை என்ற வாதத்திற்கு எந்த அனுபவ முக்கியத்துவமும் இருப்பதற்கில்லை. நன்றாக அரைக்கக்கூடாததாகத் திரிகை இருந்திருக்குமானால், அநாதி காலந்தொட்டு இவ்வளவு காலம் அது நீடித்து இருந்துவந்திருக்காது. ஆனால், அரைகுறையாக அரைபட்ட முழுக் கோதுமை மாவை உபயோகிப்பதில் கஷ்டமிருந்தால், அதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள ஒரு யோசனை கூறுவேன். நன்றாக அரைபடவில்லை என்ற சந்தேகமிருந்தால் அந்த மாவைச் சல்லடையால் சலித்து எடுத்துக்கொள்ளலாம். சல்லடையில் தங்கிவிடுவதைக் கெட்டியான கஞ்சியாக்கிச் சப்பாத்தியோடோ அல்லது அதற்குப் பிறகோ சாப்பிடலாம். இம்முறையைப் பின்பற்றுவதாயின் கோதுமையை அரைப்பது மிக மிக எளிதாவதோடு நேரமும் உழைப்புங்கூட அதிகமாக மிச்சமாகும்.

ஊழியர்களைப் பொறுத்தவரையில், முன்கூட்டியே கொஞ்சம் தயார் செய்துகொண்டு கிராமவாசிகளுக்கும் அறிவித்தால்தான் இந்த மாறுதலெல்லாம் ஏற்பட முடியும். நன்றி செலுத்துவாரில்லாத வேலை இது. ஆனால், கிராமவாசிகள் சுகாதாரத்தோடும் கொஞ்சம் சௌக்கியமாகவும் வாழவேண்டும் என்றால், இது செய்தாகவேண்டிய வேலையே.

அடுத்தபடியாகக் கவனிக்கவேண்டிய பொருள், வெல்லம். அதன் மேன்மையைக் குறித்து வைத்திய நிபுணர்கள் கூறும் அத்தாட்சிகளை இப்பத்திரிகையில் பிரசுரித்து வந்திருக்கிறேன். அதிலிருந்து, உணவுச் சத்தில் சுத்தமான வெள்ளைச் சர்க்கரை யைவிட வெல்லம் என்றுமே உயர்வானது; கிராமவாசிகள் இப்பொழுது செய்ததைப்போல் வெல்லம் தயாரிப்பதைக் கைவிட்டு விடுவார்களாயின், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு அவசிய மான முக்கியமான ஆகாரம் அவர்களுக்குக் கிடைக்காதபடி செய்துவிட்டவர்களாவார்கள் என்பது தெளிவாகிறது. வெல்லம் இல்லாமலேயே தாங்கள் வாழமுடிகிறது என்று அவர்கள் இருக்க லாம். ஆனால், அவர்கள் குழந்தைகளின் வலு கெட்டுப்போகாமல் இராது. கடைகளில் விற்கும் மிட்டாய்களையும் வெள்ளைச் சர்க்கரையையும் விட வெல்லம் உயர்வானது. வெல்லமும், பொதுவாக மக்கள் அதை உபயோகிப்பதும் தொடர்ந்து நீடித்து வருவதென்றால், அநேக கோடி ரூபாய் கிராமவாசிகளிடையே தங்கும்.

வெல்லம் தயாரிப்பதில் செலவு அதிகமாவதால் அது லாபகரமாக இல்லை என்று சில ஊழியர்கள் கூறுகிறார்கள். கரும்பு சாகுபடி செய்கிறவர்களுக்கு அக்கரும்பு பணமாக வேண் டும். ஆகையால், கரும்பைச் சாறுபிழிந்து, அதை வெல்லமாக்கி, அந்த வெல்லம் விற்பனையாகும் வரையில் அவர்கள் காத்துக் கொண்டிருக்க முடியாது என்கின்றனர். ஆனால் இதற்கு மாறு பட்டதான ஆதாரங்களும் என்னிடம் இருக்கின்றன. என்றாலும், அந்த வாதத்திலும் முக்கியத்துவம் இல்லாமல் இல்லை. இதற்கு உடனடியாக நான் பதில் சொல்லிவிட முடியாது. உபயோகத் திற்கான ஒரு பொருள், அதற்காகும் மூலப்பொருள், பயிராகும் இடத்திலேயே தயாரிக்கப்படும்போது உழைப்புக்குப் போது மான ஊதியம் கிடைக்கவில்லை என்றால் இதில் பெரிய தவறு எங்கோ இருக்கத்தான் வேண்டும். ஒவ்வோர் விஷயத்திலும் ஆங்காங்கே பரிசீலனை செய்தாக வேண்டிய காரியம் இது. கிராமவாசிகள் கூறுவதைக் கேட்டுவிட்டு ஊழியர்கள், இதற்குப் பரிகாரமில்லையோ என்று மனச்சோர்வு அடைந்துவிடக்கூடாது. வெல்லத்தின் விஷயத்தில் தோன்றியிருப்பதைப் போன்ற சிக்க லான பிரச்னைக்குப் பரிகாரத்தைத் தேடுவது, தேசீய வளர்ச்சி, கிராமங்களுடன் நகரங்களை ஒத்துக் கவனிப்பது ஆகியவைகளைப் பொறுத்திருக்கிறது. வெல்லத்திற்காக நகர மக்கள் அதிகப்படி யாகக் கொஞ்சம் கொடுக்கவேண்டி நேர்ந்தாலும், கிராமங்களி லிருந்து வெல்லம் மறைந்துவிடாதபடி செய்யவேண்டும் என் பதில் நாம் உறுதிகொள்ளவேண்டும்.

—'ஹரிஜன்' – 1—2—1935

28
வீணுவதிலிருந்து செல்வம்

தவிட்டைச் சாதாரணமாக எறிந்துவிடுகிறோம், நமது கால்நடைகளுக்குப் போடுகிறோம். சரியான உணவைக் குறித்து இப்பத்திரிகையில் எழுதப்பட்டு வருவதைக் கவனித்துக்கொண்டு வருகிறவர்கள், நாம் வீணுக்கிவிடும் தவிட்டின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்துகொள்ளத் தவறியிருக்க மாட்டார்கள். கால்நடைகளுக்கு அது கிடைத்துவிடுகிறதே என்று நான் குறைகூறவில்லை. ஆனால், அநேக காரியங்களில் நாம் சிந்தனையில்லாதவர்களாக இருப்பதைப் போன்றே, கால்நடைகளுக்கு ஆகாரமளிக்கும் விஷயத்திலும் நாம் இருந்துவருகிறோம் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. கால்நடைகளுக்குப் புல் போன்ற பச்சைத் தீவனமும் பிண்ணாக்கும் தேவையாவது போலத் தவிடு தேவையில்லை. கிராமச் செக்குக்கே நாம் திரும்பிவிடுவோமானால், அவை பிண்ணாக்கை நம்முடன் எளிதாகப் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும். ஆனால், நாம் திறமையான உற்பத்திச் சாதனங்களாகவேண்டுமானால், இப்பூவுலகில் வேறு எந்த இனத்தினாலும் நாம் முறியடிக்கப்பட்டுவிடாமல், கொல்லும் போட்டியிலோ அல்லது ஒருவரையொருவர் உண்மையாகவே கொன்று கொள்ளுவதிலோ இறங்காமல் நாம் இருக்கவேண்டுமானால், கோதுமை, அரிசித்தவிடு ஒவ்வோர் அவுன்ஸும் நமக்குத் தேவை. கோதுமைத் தவிட்டைச் சமைத்துச் சாப்பிடும் எளிய முறை ஒன்றை ஒரு நண்பர் எனக்கு அனுப்பியிருக்கிறார். ஆனால், அந்த முறைக்கு நீண்ட முன்னுரையாக ஆகிவிடக்கூடிய வகையில் இதைப்பற்றி நான் அதிகமாகக் கூறிக்கொண்டு போகக்கூடாது. அம்முறை இதுதான்:

நடுத்தரமான கண்ணுள்ள சல்லடையில் சலித்து எடுத்தால் ஒரு ராத்தல் தவிடு கிடைக்கும் வகையில் அதற்குப் போதுமான கோதுமையைக் கரடு முரடாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அந்தத் தவிட்டில் ஒன்றரை ராத்தல் தண்ணீரையும், தூளாக்கிய வெல்லம் எட்டுத் தோலாவையும், அரைத் தேக்கரண்டி சுத்தமான உப்பையும் கலந்து நன்றாகப் பிசைந்துகொள்ள வேண்டும். இந்தக் கலவையை ஒரு தட்டையான பாத்திரத்தில் கொட்டி, மூடி அரை மணி நேரம் முழுவதும் அது அப்படியே இருக்கவிடவேண்டும். பிறகு இக்கலவை இருக்கும் பாத்திரத்தை நன்றாக மூடக்கூடிய சட்டியைப்போட்டு மூடி, அதைக் கரி அடுப்பில் வைத்து மேலேயும் கரி நெருப்பைக் குவித்து வைக்கவும். இவ்விதம் இரு நெருப்புகளுக்குமிடையே அப்பாத்திரத்தை ஐந்து நிமிட நேரம் வைத்திருக்கவும். பிறகு இக்கலவையை ஓர் இரும்புச் சட்டியில் போட்டுத் தீ அதிகமில்லாத அடுப்பில் வைத்துக் கலவையில் இருக்கும் நீர் நன்றாகச் சுண்டும் வரையில் வறுக்க வேண்டும். பிறகு அப்பாத்திரத்தை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆறவைக்க வேண்டும். பிறகு சல்லடையிலிட்டுச் சுத்தமான கைகளினால்

அழுத்திக் கீழே சுத்தமான துணியையோ, பலகையையோ போட்டு அதில் பிழிந்தால் நூல் போல் விழுந்துவிடும். அதை நன்ருகக் காயும் வரையில் வெயிலில் வைக்க வேண்டும். பிறகு அதை அப்படியே சாப்பிடலாம். சூடான பாலுடனே, குளிர்ந்த பாலிலோ, சுடுநீருடனே, அல்லது மோருடனே சாப்பிடலாம். இரண்டு அவுன்ஸ் இதைச் சாப்பிட்டால் அதுவே சரியான காலை ஆகாரமாகும். நாகரிக வாழ்க்கையின் சின்னமாகவும் அநேக நோய்களை உண்டாக்குவதாகவும் இருக்கும் மலச்சிக்கலைப் போக்குவதற்கு இது சிறந்த உதவியுமாகும்.

—'ஹரிஜன்' - 12—10—1935

29
தீமையான பழக்கங்கள்

கேள்வி: *நன்ருகத் தீட்டிய அரிசியைச் சாப்பிட வேண்டாம் என்று மக்களுக்குத் தாங்கள் கூறுகிறீர்கள். ஆனல், இந்த வழக்கம் அதிக தூரம் முற்றிவிட்டது என்றே அஞ்சுகிறேன். தீட்டிய அரிசியைச் சமைக்கும் முன்பு திரும்பத் திரும்பத் தண்ணீரில் அலம்பி அந்த நீரைக் கொட்டிவிடுகின்றனர். பிறகு சமைக்கும் போதும் சாதத்திலிருக்கும் கஞ்சியையும் வடிகட்டிக் கொட்டி விட்டு, அந்தத் தானியத்திலிருக்கும் வைட்டமின் சத்துக்களை யெல்லாம் போக்கிவிடுகிருர்கள். இவ்விதம் சமைத்துப் பரிமாறும் சாதம், ஒன்ருேடொன்று ஒட்டாமல், கண்ணுக்கும் நாவுக்கும் இன்பமாக இருக்கிறது. இவ்வழக்கம், மாணவர் இல்லங்களிலும் இருந்துவருகிறது. இதிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி?*

பதில்: மேலே சொன்ன தவருன வழக்கத்தை நான் அறிவேன். ஏழை நாடுகளுள் அதிக ஏழையான நாட்டில் நாம் வாழ்கிருேம். என்ருலும், இப்படிப்பட்ட தீமை விளைவிப்பதான பழக்கங்களைவிட முடியாதவர்களாகவோ, விரும்பாதவர்களாகவோ இருந்து வருகிருேம். ஒவ்வொருவரும் தம்மைப்பற்றி மட்டுமே நினைக்கிருர்கள். நம் அண்டையில் இருப்போரை உற்ருர், உறவினர் என்று கருதுவதற்குப் பதிலாக நமக்கு முன்பின் தெரியாதவர்களாகவே எண்ணுகிருேம். *அவர்கள் வாழ்ந்தாலோ, செத்தாலோ நமக்கு என்ன கவலை? அவர்கள் செத்தால் அது அவர்கள் சொந்தத் தவறு. அவர்கள் வாழ்ந்தால் அது அவர்கள் பெருமையாகக் கருதப்படுகிறது. சாவதும் வாழ்வதும் நம் கையில் இல்லை. ஆகையால், நாம் தின்று, குடித்து, குதூகலமாக இருப்போம்!*

வாழ்க்கையைக் குறித்து இவ்விதமான மோசமான நோக்கம் இருக்கும்போது, நமது கடமை என்று நாம் எதைக் கருதுகிருேமோ அதையே நாம் பின்பற்ற வேண்டும். உண்மையானதை என்ருவது ஒரு நாள் மக்கள் பின்பற்றியே தீருவார்கள் என்று நாம்

நம்பவும் வேண்டும். அந்த நாள் வரும் வரையில் சரியானது என்று நாம் கருதுவதையெல்லாம் சந்தர்ப்பம் வரும்போதெல்லாம் கூரைமீது நின்று நாம் பகிரங்கமாகக் கூறிக்கொண்டிருக்கவே வேண்டும்.

கேள்வி: மீன் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு மீன் கிடைக்கும்படி செய்யவேண்டும் என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள். சாப்பிடுகிறவருக்கும், சாப்பிட மீன் கிடைக்கும்படி செய்கிறவருக்கும் இது ஹிம்சைச் செயலாகாதா?

பதில்: இருவரும் ஹிம்சை செய்பவர்களே யாவர். இதே போல் காய்கறிகளைத் தின்பவரும் ஹிம்சை செய்பவர்களே. உயிருள்ளவைகள் எல்லாவற்றினிடமும் இத்தகைய ஹிம்சை சுபாவமாகவே இருந்து வருகிறது. ஆகையால், மனிதனிடமும் இது இருக்கிறது. இந்த நிலைமையில்தான் இது இருந்து வந்தும் நாம் அகிம்சையைக் கடமையாக அனுசரிக்கவேண்டி யிருக்கிறது. இதை நாம் எப்படிச் செய்ய முடியும் என்பதை நான் அடிக்கடி எடுத்துக்காட்டி வந்திருக்கிறேன். மீன் தின்கிறவனைவிட, அவன் மீன் தின்னக்கூடாது என்று நிர்ப்பந்தம் செய்கிறவன் ஹிம்சையை அதிகமாகச் செய்பவனாகிறான். தாங்கள் செய்வதில் ஹிம்சை இருப்பதைச் செம்படவரோ, மீன் விற்போரோ, அதைச் சாப்பிடுகிறவர்களோ அறியமாட்டார்கள். அவர்கள் அறிந்திருந்தாலும் அது தவிர்க்க முடியாதது என்றே கருதுவார்கள். ஆனால், மீன் தின்னக்கூடாது என்று இன்னொருவரை நிர்ப்பந்தம் செய்கிறவர், அறிந்தே ஹிம்சை செய்பவராவார். நிர்ப்பந்தம் செய்வது மனிதத் தன்மையற்றது. தங்களுக்குள் சச்சரவிட்டுக் கொள்ளுகிறவர்களும், பணத்தைச் சம்பாதித்து விடவேண்டும் என்பதற்காக எதையும் செய்யத் துணிந்து விடுகிறவர்களும், மனிதரைக் கட்டாயப்படுத்தி வேலை வாங்குவதிலும் வஞ்சிப்பதிலும் ஈடுபடுகிறவர்களும், மிருகங்களின் மீது அதிகச் சுமை வைப்பவர்களும், துன்புறுத்துகிறவர்களும், வேறு வகையில் சித்திரவதை செய்கிறவர்களும் தாம் செய்து வரும் ஹிம்சையைச் சுலபமாக நிறுத்திவிட முடியுமென்றாலும் அறிந்தே ஹிம்சை செய்து வருகிறார்கள். மீன் சாப்பிடுகிறவரை, மீன் சாப்பிடலாம் என்று அனுமதிப்பது ஹிம்சை என்று நான் கருதவில்லை. அதைச் சகித்துக்கொள்ள வேண்டியது என் கடமை. அகிம்சை உயர் வானதோர் கடமை. அதைப் பூரணமாக நாம் அனுசரிக்க முடியாமற்போனாலும், அதன் தத்துவத்தை அறிய முயன்று, மனிதப் பிரயத்தனத்தில் சாத்தியமான வரையில் ஹிம்சை செய்யாமல் இருக்க வேண்டும்.

('ஹரிஜன பந்து'விலிருந்து)

பம்பாய், 11—3—1946 —'ஹரிஜன்' - 24—3—1946

30

மிட்டாயும் வெள்ளை ரொட்டியும்

கேள்வி: பம்பாயில் சர்க்கரைப் பங்கீடு கால்வாசிக்கு இப்பொழுது குறைக்கப்பட்டிருக்கிறது. தனிப்பட்டவர்களுக்குச் சர்க்கரையை இவ்விதம் குறைப்பதைவிட மிட்டாய்க் கடைகளுக்குச் சர்க்கரையைக் குறைப்பதே நியாயமல்லவா?

பதில்: தனிப்பட்டவர்களுக்குச் சர்க்கரைப் பங்கீட்டைக் குறைப்பதற்குப் பதிலாக மிட்டாய்க் கடைக்காரர்களுக்குக் குறைப்பதே எப்பொழுதும் சரியானது. கஷ்டமான இக்காலத்தில் மிட்டாய்களையெல்லாம் தடுத்துவிட்டாலும் நான் கவலைப்பட மாட்டேன். நல்ல சத்துள்ள சாப்பாட்டிற்கு மிட்டாய்கள் அவசியமே இல்லை.

கே: கோதுமை மாவுடன் பத்து சத விகிதம் தவிட்டைச் சேர்ப்பது ஜனவரி வரையில் கடமையாக இருந்துவந்தது. பிறகு அந்த விதியை ரத்துச் செய்துவிட்டார்கள். அதைத் திரும்பவும் அமுலுக்குக் கொண்டு வரவேண்டாமா?

ப: வெள்ளை ரொட்டிக்கும் சத்துள்ள பழுப்பு ரொட்டிக்கும் நீண்ட காலமாகவே இருந்துவரும் போட்டியை நான் கவனித்து வந்திருக்கிறேன். வெள்ளை ரொட்டி, மக்களுக்குக் கவர்ச்சியாக இருக்கிறது. அது நீக்ரோக்களையும் கவர்ந்துவிடவில்லை என்ற நம்பிக்கையுடனேயே இன்னும் இருந்துவருகிறேன். அது எப்படியாயினும் சரி, ரொட்டி வெள்ளையாக இருக்கும்படி செய்வதற்கு விசேட சிரமங்கள் எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன என்பது உண்மை. அதிர்ஷ்டவசமாக, நகரங்களில் வசிப்பவர்களுக்குத்தான் இந்தப் பைத்தியம் இருந்துவருகிறது. சத்துப் போகாத முழுக் கோதுமை மாவில் தயாரித்த ஒரு சப்பாத்தியில், சுத்தஞ் செய்த மாவினால் செய்த இரண்டு முதல் ஐந்து சப்பாத்தியிலிருக்கும் சத்தைவிட அதிகம் இருக்கிறது, அதிக ருசியாகவும் இருக்கிறது என்று டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள். இந்தக் காலத்தில் மீதப்படுத்திய மாவெல்லாம் லாபமான மாவே யாகுமாகையால் முழுக் கோதுமையாலான மாவை உபயோகிப்பது நமது கடமையாகும். ஒரு வகையில் அதையும்விட இது அதிகமானதாகும். துறைமுகங்களில் கோணிப் பைகளில் கட்டிக் கிடக்கும் கோதுமையைவிடக் கிராமங்களில் சேமித்துவைக்கப்பட்டிருக்கும் கோதுமை அதிகப் பயனுள்ளதாகும். ஆகையால், கோதுமை மாவுடன் தவிட்டையும் கலப்பதைக் கட்டாயமாக்குவது விரும்பத்தக்கதாகும். யுத்தம் முடிந்துவிட்டது. ஆனால், யுத்தத்திற்குப் பிறகு இருக்கும் நிலைமை, யுத்த கால நிலைமையைவிட அதிக மோசமாக இருக்கிறது. அதோடு நாளுக்கு நாள் நிலைமை மோசமாகிக்கொண்டும் வருகிறது. இந்நிலைமை எப்பொழுது சீர்ப்படும் என்பது கடவுளுக்குத்தான் தெரியும்.

('ஹரிஜன பந்து'விலிருந்து)

புது டில்லி. 22—4—1946 —'ஹரிஜன்' - 28—4—1946

பகுதி 3 : சோயா மொச்சையும் நிலக்கடலையும்

31
சோயா மொச்சை

சோயா மொச்சையில் உயர்ந்த ஊட்டச் சத்துக்கள் அதிகமாக இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. ஆகையால், உணவுச் சீர்திருத்தவாதிகளுக்கு அதைக் குறித்து ஆராய்ச்சி செய்வதற்கு உதவியாக இருப்பதை முன்னிட்டுப் பம்பாய் மாகாணக் குழந்தை, சுகாதார வாரச் சங்கத்தினர் வெளியிட்டிருக்கும் நெ. 7 துண்டுப் பிரசுரத்திலிருந்து எடுத்துக் கீழ்க்கண்ட விவரங்களைக் கொடுக்கிறேன் :

" பொதுவாகச் சொல்லுவதானல், மஞ்சள் மொச்சையிலேயே புரதச் சத்தும் கொழுப்பும் அதிகம். முக்கியமாக இதில் கொழுப்பு அதிகம் இருக்கிறது. அதற்கு அடுத்தபடியாக வருவது பச்சை மொச்சை. கடைசியாக வருவது கறுப்பு மொச்சை. ஆகையால், உலகத்தின் எப்பகுதியிலும் சோயா மொச்சையைப் பயிரிடும் விவசாயிகளெல்லாம் மற்ற மொச்சைகளைவிட மஞ்சள் மொச்சையைப் பயிரிடவே விரும்புவார்கள்.

" உணவுப் பொருள்களில் மிக முக்கியமானது சோயா மொச்சை. இது வரையில் தெரிந்திருக்கும் தானியம், பருப்பு வகைகளில் எல்லாம் அதிகப் புரதச் சத்தைக் கொண்டிருப்பது சோயா மொச்சையே. இதில் புரதம் 40 சத விகிதம் இருக்கிறது. அதாவது, பருப்பு வகைகளையும் மற்ற மொச்சைகளையும்விட இரண்டு மடங்கு அதிகமாகவும், கோதுமையைவிட மூன்று மடங்கு அதிகமாகவும், அரிசியைவிட ஐந்து மடங்கு அதிகமாகவும் சோயா மொச்சையில் புரதச் சத்து இருக்கிறது.

"இதில் இருக்கும் புரதச் சத்துக்களில் எல்லா முக்கியமான அமினோ-ஆஸிடுகளும்—முக்கியமாகக் கிளிஸைன், டிரிப்டோ-பேன், லிசைன் ஆகியவைகள்—இருப்பதால் உடல் வளர்ச்சிக்கு மிகச் சிறந்தவைகளாகின்றன; உண்மையில் பசுவின் பாலிலும், மாமிச உணவுகளிலும் இருப்பதைப் போன்ற புரதச் சத்துக்கள் சோயா மொச்சையில் இருக்கின்றன. மாமிசத்தில் இருப்பதைப் போன்ற புரதச் சத்துக்களே சோயா மொச்சையில் இருப்பதால், இது சைவ உணவினருக்கு வரப்பிரசாதம் போன்றதாகும். சோயா மொச்சை எண்ணெயில் லெஸிதினும், 'ஏ', 'டி' வைட்டமின் சத்துக்களும் ஏராளமாக இருக்கின்றன. இந்த வகையில் இது வெண்ணெயை ஒத்திருக்கிறது. சோயா மொச்சையில் இருக்கும் லெஸிதின், முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை ஒத்ததாக இருக்கிறது.

" 'ஏ', 'பி', 'டி' ஆகிய மூன்று வைட்டமின் சத்துக்களையும் கொண்ட சில விதைகளில் சோயா மொச்சையும் ஒன்று. இந்த வைட்டமின் சத்துக்கள் மனித வர்க்கத்தின் முக்கியமான உணவில் இன்றியமையாதவையாகும்.

"சோயா மொச்சையில் இருக்கும் உலோக உப்புச் சத்துக்கள், மற்ற பல வித்துக்களில் இருக்கும் சத்துக்களைவிட மிக அதிகம். இவைகளில்,

முக்கியமாகப் பாஸ்பேட்டுகளும் சுண்ணும்புச் சத்தும் இருக்கின்றன. ஆகையால், நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு இதை உபயோகிப்பதால் குணமடைவதற்கு அதிக வசதி உண்டு.

"சோயா மொச்சையில் மாவுச் சத்து மிகக் குறைவு. (24 சத விகித மாவுச் சத்தே இதில் இருக்கிறது). ஆகவே, நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களின் ஆகாரத்திற்கு இது மிகவும் முக்கியமானது. நீரிழிவு நோயாளரின் உணவைக் குறித்துச் சமீப காலத்தில் நடந்திருக்கும் ஆராய்ச்சிகள், மாவுச் சத்தைக் கொஞ்ச அளவில் கொண்டதும், கார்போஹைடிரேடுக்கு இணையானதும் முக்கியம் என்பதை ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றன. இந்த நிபந்தனையைப் பூர்த்தி செய்வதாகச் சோயா மொச்சை இருக்கிறது.

"சோயா மொச்சைக் காபியைத் தயாரிப்பதற்கு, காபிக் கொட்டையைப் போன்றே சோயா மொச்சையை வறுத்து நன்ருகப் பொடியாக்கிக் காபி தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

சோயா மொச்சைப் பால்

"தாவரப் பாலைத் தயாரிப்பதற்கு வைக்கோல் போன்ற மஞ்சள் நிறம், அல்லது பச்சை கலந்த மஞ்சள் நிறமுள்ள சோயா மொச்சை ரகங்களே எப்பொழுதும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன இந்த மொச்சைப் பருப்பைப் பல மணி நேரம் நீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். இவ்விதம் ஊறவைப்பதனுல் இப் பருப்பு உப்புவதோடு இதில் இருக்கும் ஊட்டச் சத்துக்களைப் பிழிந்து எடுப்பதற்கும் வசதியாக இருக்கிறது என்று சொல்லப்படுகிறது. பிறகு அது அம்மியில் வைத்து அரைக்கப்படுகிறது.

"இவ்விதம் அரைத்த மாவைத் துணியில் வைத்துப் பிழிய வேண்டும். பிழிந்த பாலில் நீரைக் கலக்க வேண்டும். (அதாவது எடுத்த மொச்சை மாவு எவ்வளவு அளவு இருக்கிறதோ அதைப் போல் மூன்று மடங்கு நீர் சாதாரணமாகச் சேர்க்கப்படுகிறது.) பிறகு அதைக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கொதித்த பிறகு திரும்பவும் வடிகட்டி வெள்ளையான அப்பாலைப் பாத்திரங்களில் கொட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

"சோயா மொச்சைப் பருப்பு மாவையும் இதே போல உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். மேலே சொன்ன முறையைப் போலவே இதுவும் நல்ல பலனைப் பூரணமாக அளிக்கிறது. இவ்விதம் செய்வதில் வேலை குறைவாக இருப்பதோடு இதற்காகும் நேரமும் குறைவதால் பால் தயாரித்துக்கொள்ளுவதற்கு இதுவே சௌகரியமான முறை. கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரில் இந்த மாவைக் கொட்டி இந்தக் கலவையை விடாமல் கிளறிவிட்டுப் பத்து நிமிட நேரம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இப்பாலைத் தயாரிப்பதற்கான பல முறைகளிலும் பரீட்சை செய்து பார்த்ததில், சோயா மொச்சையை ஊற வைத்து அரைத்துப் பால் தயாரிப்பதால் இம்மொச்சைத் தயிர் எவ்வளவு கிடைக்குமோ அவ்வளவு இம்மொச்சை மாவைக் கொண்டு தயாரிப்பதிலும் கிடைக்கும் என்பது காணப்படுகிறது. சோயா மொச்சைப் பருப்பை ஊற வைத்து, அரைத்துப் பால் எடுக்கும் முறை கீழ் நாடுகளில் பழக்கத்தில் இருக்கிறது. மாவும் நீரும் கலந்து கொதித்த பிறகு அந்தக் கலவையைத் துணியில் வடிகட்ட வேண்டும். இன்னும் அதிகக் கெட்டியாகப் பால் வேண்டியிருந்தால் கலக்கும் நீரின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

சோயா மொச்சை மாவு

"சோயா மொச்சையை இரண்டு நாட்கள் வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். பிறகு பருப்புத் தயாரிப்பதற்கு எளிதாகிவிடும். நொய்யாக இருக்கும் பருப்பையும், பருப்பில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மெல்லியதாக இருக்கும் தோலை மாத்திரமே எறிந்துவிட வேண்டும். சாதாரண வகையில் ரொட்டி அல்லது பூரி தயாரிப்பதற்கு, ஒரு பாகம் சோயா மொச்சைப் பருப்புக்கு ஆறு அல்லது எட்டு மடங்கு அரிசி அல்லது கோதுமை அல்லது கம்பு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

"பொதுவாக, சோயா மொச்சையை மாத்திரம் தனியாக உபயோகிப்பதில்லை. மற்ற உணவு வகைகளுடன் சேர்த்தே உபயோகிக்கின்றனர். அப்படிச் சேர்த்துக்கொண்டால் புரதங்கள், கொழுப்புகள், உப்புக்கள் ஆகியவைகளில் நம் உணவு அதிகச் சிறந்ததாகி விடுகிறது. இது சைவ உணவினருக்கு மிகவும் சௌகரியமானது."

—'ஹரிஜன்' –28—9—1935

32
சோயா மொச்சை-2

சோயா மொச்சையை அப்படியே சமைத்து மற்றமொச்சை வகைகளைப் போலவே சாப்பிடலாம் என்று அறியப்படுகிறது. பரோடாவைச் சேர்ந்த ஸ்ரீ நரஹரி பாவேக்கு வயது அறுபத்து ஒன்று. அவர் எதையும் சிரத்தையுடன் கவனிப்பவர். ஆற்றல் மிக்க, கண்ணியமான தமது குமாரர்களான விநோபா, பாலகிருஷ்ண, சிவாஜி ஆகிய மூன்று பேரையும் அவர் தேசீய சேவைக்காக அளித்திருக்கிறார். பாலையும், ஆறு அவுன்ஸ் சோயா மொச்சையையுமே சாப்பிட்டு வாழ்ந்துவருகிறார். நல்ல தேகாரோக்கியத்தோடும் பலத்துடனும் இருக்கிறார். பால் மாத்திரமோ அல்லது பாலுடன் தானியங்களும் காய் கறிகளும் சேர்த்தோ சாப்பிடுவதால் தவிர்க்க முடியாதுபோன மலச்சிக்கலைத் தமக்குச் சோயா மொச்சை தவிர்த்துவிடுகிறது என்று அவர் கருதுகிறார். மற்றத் தானியங்களோ, பாலோ சாப்பிடுவதனால் குடலில் சேரும் வாயுவைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுவதற்கும் சோயா மொச்சை தமக்கு உதவியாக இருக்கிறது என்று எண்ணுகிறார். பத்து மாதங்களுக்கு அதிகமாக விடாமல் பரீட்சை செய்து வந்ததன் பேரில் அவர் இந்த முடிவுக்கு வந்திருக்கிறார். ஸ்ரீ பாவேக்கு கீல் வாதத் தொந்தரவு இருந்ததோடு உடல் பருத்து நீரிழிவும் கொஞ்சம் இருந்தது என்பதையும் இங்கே கூற வேண்டும். ஆனால், சாப்பாட்டில் பத்தியமாக இருந்ததனாலேயே அவர் இம்மூன்று நோய்களையும் போக்கிக் கொண்டிருக்கிறார். ஸ்ரீ பாவேயைப் போல் செய்ய வேண்டும் என்பதற்காக மகன்வாடியில் இருப்பவர்கள்-நான் உள்பட-சென்ற சில தினங்களாகச் சோயா மொச்சை சாப்பிட்டு வருகிறோம். இவ்வளவு குறைந்த காலத்திற்குள் நாங்களே எந்தவித அபிப்பிராயத்திற்கும் வந்துவிடுவதற்கில்லை. ஆசிரமவாசி ஒவ்வொருவருக்கும் தினத்திற்கு ஒரு பெரிய கரண்டி நிறைய சோயா மொச்சை கிடைக்கிறது

இந்த மொச்சை சமைக்கப்படும் விதம் இதுதான்: தூசி தும்பு அழுக்கு இல்லாதபடி சோயா மொச்சையைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் அலம்பி, குறைந்தது பன்னிரண்டு மணி நேரத்திற்கு அதை நீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். ஆனால், அதைப் பதினெட்டு மணி நேரத்திற்குமேல் ஊறவைக்கக் கூடாது. பிறகு அதிகப்படியாக இருக்கும் நீரை வடிகட்டிவிட வேண்டும். பின்னர் இந்த மொச்சையைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு நன்றாக எரியும் அடுப்பில் வைத்துப் பதினைந்து நிமிடங்கள் வேக வைக்க வேண்டும். அது வேகும்போது உப்பையோ, சோடா உப்பையோ போடக்கூடாது. பிறகு வேண்டுமானால் உப்புச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். மகன்வாடியில் நாங்கள் இரண்டு மணி நேரம் அதை ஆவியில் வேக வைக்கிறோம்.*

ஏழைகளின் நோக்கத்திலிருந்து உணவுச் சீர்திருத்தம் செய்வதில் சிரத்தையுள்ளவர்கள், இதைப் பரீட்சித்துப் பார்க்கட்டும். சோயா மொச்சை மிக அதிக ஊட்டச் சத்துள்ளது என்பதை நினைவில் வைக்கவேண்டும். மாவு, சர்க்கரைச் சத்துக்களை மிகக் குறைந்த அளவிலும், உப்புக்கள், புரதங்கள், கொழுப்பு ஆகியவைகளை அதிகமாகவும் சோயா மொச்சை கொண்டிருக்கிறது. ஆகையால், நாம் அறிந்த உணவுப் பொருள்களிலெல்லாம் அது முதல் ஸ்தானத்தில் இருக்கிறது. இது ராத்தலுக்கு 2,100 காலரீஸ் வீதம் பலம் தருகிறது. ஆனால், கோதுமை 1,750 காலரீஸும், உளுந்து, பயறு முதலியன 1,530 காலரீஸும் கொடுக்கின்றன. இதில் 40 சத விகிதம் புரதமும் 20.3 சத விகிதம் கொழுப்பும் இருக்கின்றன. ஆனால், பயறு வகையில் 19 சதவிகிதப் புரதமும் 4.3 சதவிகிதக் கொழுப்பும், முட்டையில் 14.8 சதவிகிதப் புரதமும் 10.5 சத விகிதக் கொழுப்புமே உண்டு. ஆகையால், வழக்கமான புரத, கொழுப்பு ஆகாரத்திற்குக் கூடுதலாக யாரும் சோயா மொச்சையைச் சாப்பிடக் கூடாது. இதைச் சாப்பிடுவதானால் கோதுமையையும் நெய்யையும் குறைத்துவிட வேண்டும். சோயா மொச்சையே அதிக ஊட்டச் சத்துள்ள பருப்பாகையால் வேறு பருப்புச் சாப்பிடுவதையும் அடியோடு நீக்கிவிட வேண்டும்.

33

சோயா மொச்சை-3

சோயா மொச்சை எங்கே கிடைக்கும், அதை விதைத்துப் பயிரிடுவது எப்படி, அதைச் சமைக்கும் வகைகள் யாவை என்றெல்லாம் கேட்கிறார்கள்.

---

* சோயா மொச்சையைக் குறித்து ஸ்ரீ மகாதேவ தேசாய் எழுதிய மூன்று கட்டுரைகளையும், சோயா மொச்சைச் சமையல் முறையைப் பற்றிய ஒரு கட்டுரையையும் இந்நூலின் 'பின்சேர்க்கைப் பகுதி'யில் காண்க.

இது சம்பந்தமாகப் பம்பாய் சுகாதாரச் சங்கம் பிரசுரித்திருந்த ஒரு துண்டுப் பிரசுரம் இப் பத்திரிகையில் சமீபத்தில்தான் சுருக்கமாக வெளியாயிற்று. பரோடா சமஸ்தான உணவுப் பரிசீலனைக் காரியாலயம், குஜராத்தியில் ஒரு துண்டுப் பிரசுரத்தை வெளியிட்டது. அதன் முக்கியமான பகுதிகளைத் தாராளமாக மொழி பெயர்த்துக் கீழே கொடுக்கிறேன். அத்துண்டுப் பிரசுரத்தின் விலை காலணா. அது கூறுவதாவது :

"சோயா மொச்சை, ஓர் அடியிலிருந்து பதினைந்து அங்குலம் வரையில் உயரும் ஒரு வகைச் செடியில் காய்க்கிறது. அதன் ஒவ்வொரு காயிலும் சராசரி மூன்று மொச்சைப் பருப்புகள் இருக்கும். இச்செடியில் பல வகைகள் உண்டு. சோயா மொச்சைப் பருப்பு வெள்ளை, மஞ்சள், கறுப்பு ஆகிய பல நிறங்கொண்டது. மஞ்சளாக இருக்கும் ரகத்தில்தான் அதிகப் புரதமும் கொழுப்பும் உண்டு. இந்த வகை மொச்சை, மாமிசத்தையும் முட்டையையும் விட அதிக ஊட்டச் சத்துடையது. சீனர்கள் இதை அரிசிச் சாதத்துடன் சாப்பிடுகிறார்கள். சோயா மொச்சை மாவை, சாதாரண மாவுடன் ஐந்து பங்கு கோதுமை மாவுக்கு ஒரு பங்கு சோயா மொச்சை மாவு என்ற விகிதத்தில் கலந்து சப்பாத்தி தயாரிக்கலாம்.

"சோயா மொச்சை பயிரிடுவதால் மண் உரம் பெறுகிறது. மற்றப் பயிர்களைப் போலச் சோயாமொச்சைச் செடி அதற்கு வேண்டிய கரியமில வாயுவை பூமியிலிருந்து கிரகித்துக்கொள்ளுவதில்லை. இது காற்றிலிருந்தே கரியமில வாயுவைக் கிரகிப்பதால் மண்ணை ஊட்டமுள்ளதாக்குகிறது.

"பொதுவாகச் சோயா மொச்சை எல்லா வகையான மண்ணிலும் பயிராகிறது. பருத்திக்கும் தானியப் பயிர்களுக்கும் ஏற்ற மண்ணில் சோயா மொச்சை நன்றாகப் பயிராகிறது. இதைப் பயிரிடுவதால் உப்புக்களுள்ளிருக்கும் பூமி அபிவிருத்தியடைகிறது. இத்தகைய பூமிக்கு அதிகமாக உரம் போட வேண்டும். புளிக்க வைத்த பசுஞ்சாணம், புல், தழை, சாணிக்குப்பை எரு முதலியன இப்பயிருக்கு மிகச் சிறந்த எருக்களாகும்.

"மிதமான சீதோஷ்ணமுள்ள பகுதியே இதைச் சாகுபடி செய்வதற்கேற்ற இடம். 40 அங்குலத்திற்கு அதிகமாக மழை பெய்யாத இடங்களில் இது நன்றாகப் பயிராகிறது. நீர்க்கசிவு இருக்கும் மண்ணில் இதை விதைக்கக் கூடாது. பொதுவாக முதல் மழை பெய்ததுமே இது விதைக்கப்படுகிறது. ஆனால் எந்தப் பருவத்திலும் இதை விதைக்கலாம். கோடைக் காலத்தில் வாரத்திற்கு ஒரு முறையோ, மண் சீக்கிரத்தில் வறண்டுவிடும் இடங்களில் இரு தடவைகளோ தண்ணீர் பாய்ச்சவேண்டும்.

"கோடையில்தான் மண் நன்றாகப் பதனாகிறது. உழுதுவிட்டு நன்றாகச் சூரிய கிரணங்கள் படும்படி விடவேண்டும். பிறகு கட்டிகளை உடைத்து மண் தூளாகும்படி செய்யவேண்டும்.

"சோயா மொச்சை விதையை, ஒன்றுக்கொன்று இருபத்து நான்கு முதல் முப்பத்தாறு அங்குல தூரத்தில் வரிசையான பாத்திகளில் விதைக்க வேண்டும். இந்த வரிசையில் செடிக்குச் செடி மூன்று அல்லது நான்கு அங்குல இடைவெளி இருக்கவேண்டும். அடிக்கடி களையும் எடுத்து வர வேண்டும். ஓர் ஏக்க

ருக்கு 20 முதல் 30 ராத்தல் வரை விதை வேண்டியிருக்கும். இரண்டு அங்குலத்திற்கு அதிகமான ஆழத்தில் போகும்படி விதைக்கக்கூடாது. ஓர் ஏக்கருக்குப் பத்து வண்டி எரு வேண்டியிருக்கும். விதை முளைத்துவிட்ட பிறகு சிறு களைக்கொட்டுகளைக் கொண்டு களை வெட்டிக்கொண்டு வர வேண்டும். பூமி இறுகி விடாமல் கொத்திவிட வேண்டும்.

"விதைத்து 120 நாட்களான பிறகு நெற்று எடுத்துவிடலாம். இலைகள் மஞ்சளாகி விழ ஆரம்பித்ததுமே நெற்று எடுத்துவிட வேண்டும். காய்கள் செடியிலேயே வெடித்துவிடுவதற்கு முன்னால் எடுத்துவிட வேண்டும். இல்லா விட்டால் வெடித்து விதைகள் மண்ணில் விழுந்து எடுக்க முடியாது போய்விடும்."

இப்பயிரைப் பற்றிய விவரங்கள் இவை.

மகன்வாடியில் செய்த சோதனையின் பலன்களைக் குறித்து இப்பொழுது ஒரு வார்த்தை கூற விரும்புகிறேன்.

பலாபலனைக் குறித்து இதற்குள் திட்டமான முடிவுக்கு வந்து விடுவதற்கில்லை. மகன் வாடியில் இருப்பவர்களுடைய நிறை, குறை யாமல் அப்படியே இருந்து வருகிறது எனலாம். சிலர் விஷயத்தில் நிச்சயமாக நிறை அதிகரித்திருக்கிறது. ஒருவர் இரு வாரங் களில் நிறையில் $4\frac{1}{2}$ ராத்தல் அதிகரித்திருக்கிறார். முதல் வார முடிவிலிருந்தே நெய் சாப்பிடுவது நிறுத்தப்பட்டுவிட்டது. நெய் இல்லாததனால் நிறையில் எந்தவித மாற்றத்தையும் காணோம். அதற்குப்பதிலாக ஓர் அவுன்ஸ் எண்ணெய் கொடுக்கப்படுகிறது. சோயா மொச்சைப் பங்கீடு இந்த வாரத்தில் ஆளுக்கு இரண்டு அவுன்ஸிலிருந்து மூன்று அவுன்ஸுக்கு அதிகரிக்கப்பட்டிருக் கிறது. இம்மொச்சை, காலையிலும் மாலையிலும் பரிமாறப்படு கிறது. சில மணி நேரம் ஊற வைத்திருந்து பிறகு அதை நன்றாக வேக வைக்கிறோம். அதை வேக வைக்கும் நீரை வடிகட்டி அதில் புளியும் உப்பும் சேர்க்கப்படுகிறது. இது எல்லோரும் விரும்பும் சூப்பாகிறது. வடிகட்டிய அம்மொச்சையுடன் ஆளி விதை எண்ணெயையோ, எள்ளெண்ணெயையோ சேர்த்து உப்பும் கலந்ததும் ருசியானதாகிறது. காலையில் சப்பாத்தி அல்லது பாக்கிரியுடனும், மாலையில் அரிசிச் சாதத்துடனும் இது கொடுக் கப்படுகிறது. இவ்விதம் தயாரான சோயா மொச்சையை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டும். இதைச் சாப்பிடுவதால் எந்தவிதமான கெடுதலும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

—'ஹரிஜன்' – 9—11—1935

34

கடலைப் பிண்ணுக்கின் பெருமை

[கடலைப் பிண்ணுக்கின் பெருமையைக் குறித்துப் பேராசிரியர் டி. எல் சகஸ்ரபூதேயின் கீழ்வரும் அபிப்பிராயத்தை ஒரு நண்பர் அனுப்பியிருக்கிறுர். இது நிச்சயமாகப் பரீட்சித்துப் பார்ப்பதற்குரியதாகும்.

—மோ. க. கா.]

நிலக்கடலை இந்தியாவில் ஏராளமாக விளைகிறது. என்றாலும், அதற்குரிய கவனம் எதுவும் இதில் செலுத்தப்படுவதில்லை. ஆனல், சோயா மொச்சையை உணவுப் பொருளாக உபயோகிப்பதற்கு ஊக்கமளிப்பதற்காக ஏராளமான உபதேசங்கள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. நிலக்கடலை, மிகச் சிறந்த எண்ணெய் வித்தாவதோடு சிறந்த உணவுப் பொருளுமாகும். நிலக்கடலையைப் பொறுத்தவரையில் அதைத் தின்று ஜீரணிப்பது கஷ்டம். அதைத் தின்பதால் பல சமயங்களில் ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. என்றாலும், இதில் அதிக அளவு 50 சத விகிதம்–எண்ணெய் இருப்பதால்தான் இக்கஷ்டம். நன்ருகச் சுத்தம் செய்த நிலக்கடலைப் பருப்பிலிருந்து எண்ணெயை எடுத்துவிட்ட பிறகு மிஞ்சும் பிண்ணுக்கு, மனிதர் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற உயர்ந்த ஊட்டச் சத்துள்ள ஆகாரமாகும். இதைச் சாப்பிடுவதால் எவ்விதமான கஷ்டமும் உண்டாவதில்லை. நிலக்கடலைப் பிண்ணுக்கிலும் சோயா மொச்சையிலும் சராசரி என்ன அடங்கியிருக்கின்றன என்பதைக் காட்டும் விவரம் வருமாறு :

	கடலைப் பிண்ணுக்கு சத விகிதம்	சோயா மொச்சை சத விகிதம்
நீர்ச்சத்து	8	8
புரதங்கள்	49	43
சர்க்கரை, மாவுச் சத்துக்கள்	24	19.5
கொழுப்பு	10	20
நார்	4	5
உலோகச் சத்து	5	4.5

கடலைப் பிண்ணுக்கு அநேக விஷயங்களிலும் சோயா மொச்சையை ஒத்ததாகவே இருக்கிறது. முக்கியமான சத்துக்களைப் பொறுத்தவரையில் அதாவது புரதங்கள், உலோகச் சத்துக்கள் ஆகியவைகளில் சோயா மொச்சையைவிடக் கடலைப் பிண்ணுக்கு சிறந்ததாக இருக்கிறது. மேலும், சோயா மொச்சைப் புரதச் சத்துக்களைவிடக் கடலைப் பிண்ணுக்கிலிருக்கும் புரதச் சத்துக்கள், முக்கியமான அமினே ஆஸிட் சத்துக்களில் சிறந்ததாகவும் இருக்கின்றன என்பதைக் கீழ்க்கண்ட புள்ளி விவரங்கள் காட்டுகின்றன :

அத்தியாவசிய அமினோ-ஆஸிடுகள்	கடலைப் புரதங்கள் சத விகிதம்	சோயா மொச்சைப் புரதங்கள் சத விகிதம்
டைரோடைன்	5.5	1.86
அக்ரினைன்	13.5	5.12
ஹிஸ்டிடைன்	1.88	1.39
லிஸின்	5.50	2.71
ஈஸ்டைன்	0.85	——

கடலைப் பிண்ணாக்குச் சாப்பிடுவதால் பித்த உபரி ஏதாவது ஏற்படு மானால், கொஞ்சம் வெல்லமோ அல்லது சோடா-பை-கார்போ சாப்பிட்டால் பித்தத்திற்குச் சரியான தடையாகும்.

கடலைப் பிண்ணாக்கு ருசியும் நன்றாக இருக்கும். அதைக் கொஞ்சம் சூடு காட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாக மூடி வைத்து விட்டால் அது கெட்டுப் போகாமல் நீடித்திருக்கும்.

கடலைப் பிண்ணாக்கைக் கொண்டு இனிப்புப் பலகாரங்களும் மற்றும் உணவு வகைகளும் தயாரிக்கலாம். ஆகையால் கடலைப் பிண்ணாக்கின் பிரயோ சனத்தைக் குறித்த அறிவைப் பரப்புவதற்கான முயற்சியைச் செய்ய வேண்டும். இது சோயா மொச்சைக்கு நிச்சயமாகச் சமமானதாக இருப்ப தோடு அதையும்விடச் சிறந்ததாகவும் இருக்கிறது.

—'ஹரிஜன்' - 14—12—1935

35
பச்சைக் கீரைகள் முதலியன

உணவு அல்லது வைட்டமின் சம்பந்தமான இக்காலப்பாடப் புத்தகம் எதைப் பார்த்தாலும், ஒவ்வொரு வேளைச் சாப்பாட்டி லும், தின்னக்கூடிய ஏதாவது ஒருவகைக் கீரையைச் சமைக் காமலேயே பச்சையாகச் சாப்பிடவேண்டும் என்று அதில் பல மாகச் சிபாரிசு செய்யப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் காணலாம். ஆனால், அப்படிச் சாப்பிடும் முன்பு அதில் இருக்கும் அழுக் கெல்லாம் போவதற்கு அரை டஜன் தடவைகள் நன்றாக அலம்ப வேண்டும். பறித்துக்கொண்டு வருவதுதான் சிரமம். இத்தகைய கீரைகள் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் கிடைக்கும். எனினும், கீரை கள் நகரவாசிகள் மாத்திரமே சாப்பிடும் உயர்ந்த பண்டமாகக் கருதப்பட்டு வருகிறது. இந்தியாவின் பல பகுதிகளிலும் இருக் கும் கிராமவாசிகள் பருப்பு, அரிசி, அல்லது ரொட்டி இவற்றைத் தின்றே வாழ்கிறார்கள். மிளகாயையும் அதிகமாக உபயோகிக்கின் றனர். இதனால் உடல் பாதகமடைகிறது. உணவுச் சீர்திருத்தத் துடன் கிராமப் பொருளாதாரப் புனருத்தாரணம் ஆரம்பமாகி யிருப்பதால், இழந்துவிட்ட பலத்தைக்கிராமவாசிகள் திரும்பவும் பெறும்படி செய்யவல்ல எளிய, மலிவான ஆகாரங்களைக் கண்டுபிடிப்பது அவசியமாகிறது. கிராமவாசிகள் தங்கள் சாப்

பாட்டுடன் பச்சைக் கீரைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளுவார்களாயின், இப்பொழுது அவர்கள் அனுபவித்துக்கொண்டு வரும் நோய்கள் பல ஏற்படாமல் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும். கிராமவாசிகளின் உணவில் வைட்டமின் சத்துக்கள் போதாமல் இருக்கின்றன. பச்சைக் கீரைகள், வேண்டிய பல வைட்டமின் சத்துக்களை அளிக்கும். டில்லியில் ஒரு பிரபலமான ஆங்கில டாக்டர் என்னிடம் வருமாறு கூறினர்: பச்சைக் கீரைகளைச் சரியானபடி உபயோகிக்க முற்பட்டுவிட்டால், உணவைப் பற்றி வழக்கமாக இருந்துவரும் அபிப்பிராயங்களெல்லாம் புரட்சிகரமான மாறுதலை அடைந்துவிடும். பால் சாப்பிடுவதால் என்ன பயன் ஏற்படுகிறதோ அதே சத்துக்களைப் பச்சைக் கீரைகள் அளித்துவிடும் என்ருர். இந்தியாவில் எண்ணற்ற வகையான கீரைகள் தாமே வளர்ந்து வருகின்றன. ஆனல், அவற்றில் என்ன என்ன ஊட்டச் சத்துக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன என்ற விவரத்தை அறிவதற்கு விரிவான ஆராய்ச்சிகளும் பரீட்சைகளும் செய்யவேண்டியதாகிறது.

சுமார் ஐந்து மாத காலமாக நான், சமைக்காத ஆகாரங்களை மாத்திரமே சாப்பிட்டு வருகிறேன். தினந்தோறும் ஒரு காயை, ஏராளமான அளவு என்று எனக்குத் தோன்றிய அளவு, நான் உபயோகித்து வந்தேன். சென்ற ஐந்து மாத காலமாக, சமைத்த கீரைக்கும் கறி காய்க்கும் பதிலாகப் பச்சையாகக் கீரை சாப்பிட்டு வருகிறேன். எனக்குத் தேவைப்படும் கொஞ்சம் கீரைக்கு வார்தாக் கடைத் தெருவை நான் எதிர் பார்த்துக்கொண்டிருப்பது என்பது அக்கிரமமானது என்று பிறகு எனக்குத் தோன்றியது. ஒரு நாள் காலை ஆசிரமத்துப் புல்லோடு வளர்ந்திருந்த கீரையை வார்தா ஆசிரமத்தைச்சேர்ந்த ஸ்ரீ சோட்டே லால்ஜி எனக்குக் கொண்டு வந்தார். அது லூனிக் கீரை. அதைச் சாப்பிட்டுப் பார்த்தேன். எனக்கு ஒத்துக் கொண்டது. மற்ெருரு நாள் அவர் சாக்வாட் என்ற கீரையைக் கொண்டுவந்தார். அதுவும் எனக்கு ஒத்துக்கொண்டது.

இவை கிடைத்த பிறகு சர்சாவ், சுவா கீரைகளையும், டர்னிப், காரட், ராடிஷ் ஆகியவைகளின் உச்சியிலிருப்பதையும் பட்டாணிக் கடலை இலைகளையும் உபயோகிக்க ஆரம்பித்தேன். இவையல்லாமல் ராடிஷ், டர்னிப், காரட் ஆகியவைகளின் கிழங்குகளும் பச்சையாகவே தின்னக்கூடியவை என்பதையும் இங்கே கூறவே வேண்டும். இந்த இலைகளையும் கிழங்குகளையும், சமைத்தே சாப்பிடுவது என்பது பண விரயத்தோடு 'நல்ல' ருசியையும் கெடுப்பதாகும். இந்தக் கறி காய்களில் இருக்கும் வைட்டமின் சத்துக்கள், சமைப்பதால் முற்றுமோ அல்லது ஒரு பகுதியோ போய்விடுகின்றன. சமைக்காத பச்சைக் கறி காய்களில் அவைகளுக்கான இயற்கையான நல்ல ருசி இருக்கிறது. இந்த ருசி சமைப்பதால் நாசமாகிவிடுகிறது. இதனுலேயே இவைகளைச் சமைப்பதால் 'நல்ல' ருசி வீணுகிறது என்றேன்.

—'ஹரிஜன்' - 15—2—1935

36

வேப்பிலையும் புளியும்

உணவுச் சத்து ஆராய்ச்சி டைரக்டரான டாக்டர் அக்ராயிடு, சில கேள்விகளுக்குப் பதிலாகக் கீழ்க்கண்ட ருசிகரமான விவரங்களை அனுப்பியிருக்கிருர் :

"உணவுச் சத்துக்களைக் குறித்து நீங்கள் கேட்டிருக்கிறீர்கள். இங்கும் இந்தியாவின் மற்றப் பகுதிகளிலும் இதைக் குறித்த விவரங்கள் வேகமாகச் சேகரிக்கப்பட்டு வருகின்றன. ஆகையால், பொதுவாக எல்லா உணவு வகைகளின் ரசாயன அமைப்பு, வைட்டமின் சத்துக்கள் முதலியவைகளைக் குறித்து எல்லா விவரங்களும் அடங்கிய புத்தகமோ, துண்டுப் பிரசுரமோ உணவுகளின் சத்துக்களைக் குறித்துச் சிரத்தையுள்ளவர்களுக்குச் சீக்கிரமே கிடைக்கும் என்று நம்புகிறேன். அனுபவத்தில் பலதரப்பட்ட தாவரக் கொழுப்புகளும் எண்ணெய்களும் உடலில் மாறுபட்ட பலன்களை உண்டாக்குகின்றன என்று நீங்கள் கூறுவது சரியே என்பதில் எனக்குச் சிறிதும் சந்தேகமே இல்லை. ஒவ்வொன்றின் ரசாயன அமைப்பே அநேகமாக இதற்குக் காரணமாக இருக்கக் கூடும். ஆனல், இந்த விஷயத்தில் ரசாயன அமைப்பையும் உணவின் பலனையும் ஒழுங்கு படுத்திக் கூற முடியாத நிலைமையில் துரதிருஷ்டவசமாக நாம் இன்னும் இருந்து வருகிறோம். அநேகமாக உலகில் எங்காவது சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் சீக்கிரமாகவே நமக்கு விளக்கிக் கூறக்கூடும்.

"வேப்பிலையை ஆராய்ச்சிச் சாலையில் பரிசோதனை செய்து பார்த்திருக்கிறோம். இதற்கு முன்னல் ஆராய்ச்சி செய்திருக்கும் மற்றும் பல பச்சைக் கறி காய்களுடன் ஒப்பிட்டுப்பார்க்கும்போது வேப்பிலையில் உயர்ந்த ஊட்டச் சத்துக்கள் இருக்கின்றன. முற்றிய இலைகளிலும் கொழுந்து இலைகளிலும் புரதங்கள், சுண்ணும்புச் சத்து, இரும்பு, வைட்டமின் 'ஏ' ஆகியவை அதிகம் இருக்கின்றன. இந்த வகையில் தண்டுக் கீரைக்கும், கொத்தமல்லிக் கீரைக்கும், பசளைக் கீரைக்கும் இது உயர்வானது. இவை அதிக ஊட்டச் சத்துள்ளவை என்று பாரம்பரியமாகக் கூறப்பட்டு வருவதற்கும் இதுவே காரணமாக இருக்கலாம். புராதன சீன நூல்களில் சிபாரிசு செய்யப்பட்டிருக்கும் மூலிகைகளும் மற்ற வகை உணவுகளும் வைட்டமின் சத்து முதலியவைகளில் மிக உயர்ந்தவைகளாக இருக்கின்றன என்று இக்காலத்தில் சீனவில் நடத்தப்பட்டு வரும் ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் அடிக்கடி காட்டப்பட்டு வருகின்றன என்றும் நம்புகிறேன்.

"புளியைவிட எலுமிச்சம்பழத்தில் ஆன்டிஸ்கார்பூடிக் வைட்டமின் 'ஸி' அதிகமாக இருக்கிறது என்பதைத் தவிர மற்ற வைட்டமின் சத்துக்களில் இந்த இரண்டும் அநேகமாக ஒரே மாதிரிதான் இருக்கின்றன. எலுமிச்சம் பழத்தில் இருப்பதைப் போலல்லாமல் புளியம் பழத்தில் டார்ட்டாரிக் ஆஸிட் அதிகமாக—சுமார் 14 சதவிகிதம்—இருக்கிறது. எலுமிச்சையில் இருக்கும் முக்கியமான ஆஸிட், ஸிட்ரிக் ஆஸிட்; இதைத் தவிர உணவுச் சத்தைப் பொறுத்த வரையில் இவ்விருவகைப் பழங்களும் ஒரே மாதிரி தான்

இருக்கின்றன. புளியில் மலத்தைக் கழிக்கும் சத்துக்கள் இருக்கின்றன என்று கூறப்படுகிறது. ஜுரம், முடக்கு வாதம் ஆகியவைகளைப் புளி உண்டாக்கிவிடும் என்ற நம்பிக்கை ஒன்று இருந்துவருகிறது. ஆனல், இந்த நம்பிக்கையை ஆதரிக்கக்கூடிய எதையும் நான் சொல்வதற்கில்லை.''

வேப்பிலை சம்பந்தமாகவும் புளியைக் குறித்தும் நான் விரிவான சோதனைகளைச் செய்துகொண்டு வருகிறேன் என்பதை வாசகர் அறியவேண்டும். வேப்பிலையைப் பலர் கஷ்டமில்லாமல் சாப்பிடுகிறார்கள் எனக்கு இதில் இருக்கும் கஷ்டமெல்லாம், அதைச் சாப்பிடக்கூடிய ருசியுள்ளதாகச் செய்வதில் தான். போதிய அளவு புளியும் உப்புமோ அல்லது எலுமிச்சம் பழமும் உப்புமோ கலந்து துவையலாகச் செய்து சாப்பிட்டால் அது அவ்வளவு ஆட்சேபிக்கக் கூடியதாக இராது. சிலர், இரண்டு மூன்று தோலா வேப்பிலையை அப்படியே நன்ருக ருசித்தே சாப்பிட்டு விடுகிருர்கள். இதைச் சாப்பிடுவதால் உடம்பிற்கு என்ன நன்மை ஏற்படுகிறது என்பதை நான் திட்டமாகக் கூற முடியாதவனுக இருக்கிறேன். ஆயுர்வேதத்தில் வேப்பிலையைக் குறித்துப் பிரமாதமாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. அதோடு ஸ்ரீ பன்சாலிக்கு அதைச் சாப்பிட்டு நிச்சயமான நன்மையும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால், வேப்பிலையைச் சாப்பிட்டுப் பார்க்கும்படி தொண்டர்களை நான் தூண்டி வந்தேன். பச்சையாகக் கீரைகளைச் சாப்பிட வேண்டியது அவசியம் என்று இக்கால உணவு நிபுணர்கள் வற்புறுத்தி வருகிருர்கள். எனவே, பொதுவாக ஏழைகள் வேப்பிலையைத் தின்ன ஆரம்பித்தால், அதிகப்படியான செலவு எதுவும் இல்லாமலேயே பச்சைக் கீரையை ஏழைமக்கள் சாப்பிட முடியும். வேப்பிலையைச் சாப்பிடுவதால் எந்த விதமான கெடுதலும் ஏற்படுவதில்லை என்று முழு நம்பிக்கையுடன் கூற முடியும்.

புளியை உபயோகிப்பதால் நன்மை உண்டு என்றும் அதே போல நம்பிக்கையுடன் கூற முடியும். சாப்பாட்டுடன் ஓர் அவுன்ஸ் புளி சேர்த்துக்கொண்டு பார்த்ததில் தாராளமாக மலக்கழிவு இருக்கிறது என்பது பலருடைய அனுபவம். கறி காய்களுடனே, அரிசிச் சாதத்தோடோ அல்லது பருப்புடனே புளியைக் கலந்துகொள்ளலாம். போதிய அளவு வெல்லத்தைப் புளியுடன் கலந்துகொண்டு அதை 'ஜாம்' போலவும் உபயோகிக்கலாம். ஜுரத்தைத் தணிப்பதற்குப் புளியைக் கரைத்த நீரைக் கொடுத்துப் பார்த்ததில் நல்ல பலனை நான் கண்டிருக்கிறேன். அதைச் சாப்பிட்டால் சளி பிடித்துக்கொள்ளும் என்றும், முடக்கு வாதம், கட்டிச் சிரங்கு ஆகியவை உண்டாகிவிடும் என்றும் பலர் நம்புகிருர்கள். ஆனல், நான் கொடுத்துப் பார்த்ததில் அப்படி எதுவும் யாருக்குமே ஏற்பட்டதில்லை. ஏதாவது ஒரு வகையில் புளியைச் சேர்த்துக்கொள்ளாத ஆணே, பெண்ணே தென்னுட்டில் இல்லை. அவர்கள் தயாரிக்கும் புகழ்பெற்ற ரசத்திற்கு அடிப்படைச் சரக்கே புளிதான்.

நகரங்களில் இருப்பவர்கள், அதிக விலையுள்ளவை யென்றாலும் பயனுள்ளதானவைகளை உபயோகித்து வருகின்றனர். அந்தப் பொருள்களை, விரும்புவதனாலோ அல்லது பணம் கொடுப்பதனாலோ கிராமங்களில் பெற்றுவிட முடியாது. ஆகவே, இப்பொருளுக்குப் பதில் மலிவான, சரியான, கெடுதல் இல்லாத பொருள்களைக் கிராம ஊழியர்கள் கண்டுபிடித்தாக வேண்டும். அப்படிப்பட்ட மாற்றுப் பொருள்களே புளியும் வேப்பிலையும்.

—'ஹரிஜன்' - 16—11—1935

37

கவனம் அவசியம்

வேப்பிலையையும் புளியையும் குறித்து டாக்டர் அக்ராயிடின் கடிதத்தைத் தொடர்ந்து சத்துணவு ஆராய்ச்சியின் அந்த டைரக்டர் மேற்கொண்டும் எழுதியிருக்கும் கீழ்க்கண்ட கடிதத்தையும் வாசகர்கள் ரசிப்பார்கள்.

—மோ. க. கா.

"1. உணவுச் சத்துப் பற்றிய விஷயங்கள் சம்பந்தமான சிறு தகவல்களை அவற்றின் விஞ்ஞானத் தொடர்பிலிருந்து பிரித்துத் தனியாகப் பிரசுரிப்பதில் ஒருவகை ஆபத்தும் இருக்கிறது என்று எண்ணுகிறேன். விஷயம் அறியாத வாசகர்கள், தவறான வியாக்கியானங்களைச் செய்துகொண்டுவிடக் கூடும். உதாரணமாக ஒன்றைக் குறிப்பிடுகிறேன். வேப்பிலையைக் குறித்து நவம்பர் ஆறும் தேதி நான் எழுதிய கடிதத்தை உங்கள் பத்திரிகையில் வெளியிட விரும்புகிறீர்கள். அக்கடிதத்தில் இது சம்பந்தமாகவுள்ள பாராவை நான் திரும்பப் படித்துப் பார்க்கும் போது எல்லா நோய்களிலிருந்தும் குணமடைவதற்கு ஒவ்வொருவரும் வேப்பிலையை ஏராளமாகத் தின்ன வேண்டும் என்ற அபிப்பிராயத்தையே அது உண்டாக்கிவிடக்கூடும் என்று நினைக்கிறேன். உண்மையென்னவெனில், வேப்பிலையைக் குறித்து இதுவரை நாங்கள் தொடர்ந்து செய்திருக்கும் சிறு ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து, மற்றப் பல கீரை வகைகளில் இருப்பதைவிட வேப்பிலையில் சில உணவுச் சத்துக்கள் ஓரளவுக்கு அதிகமாக இருக்கின்றன என்றே காணப்படுகிறது. ஆனால், இந்த அதிகம் என்பதெல்லாம் கொஞ்ச அளவில்தான். சுருங்கச் சொன்னால், ஒரு குறிப்பிட்ட பச்சிலையை விசேஷமாகக் குறிப்பிட்டுச் சிபாரிசு செய்வதைவிட எல்லாக் கீரை வகைகளின் நன்மையையும் பற்றிப் பொதுவாக வற்புறுத்துவதே—பொதுமக்கள் அறியும்படி செய்வதே—சிறந்ததாகும். ஆகையால், என் முந்திய கடிதத்தில் கசப்புள்ள ரகத்தினதான வேப்பிலையைப் பற்றிக் கூறப்பட்டிருக்கும் பகுதியைக் கீழ்வருமாறு படித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்:

கேள்வி: வேப்பிலையில் இருக்கும் ஊட்டச்சத்து என்ன?

பதில்: அமைப்பில் மற்றப் பச்சை இலைக் காய் கறியைப் போன்றதாகவே வேப்பிலையும் இருக்கிறது. முதிர்ந்த வேப்பிலையிலும் கொழுந்திலும்

புரதங்களும், சுண்ணும்புச் சத்தும், இரும்பு, கரோடின் ஆகியவைகளும் தண்டுக்கீரை, கொத்தமல்லிக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, லெட்டுஸ் கீரை, மூர்ராயா கீரை, பசளைக் கீரை ஆகியவைகளில் இருப்பதைவிட அதிகமாக இருக்கின்றன. தானியங்களையே அதிகமாகக் கொண்டதான ஓர் உணவில், அதிகப்படியாகத் தேவைப்படும் சத்துக்களை அளிக்கக்கூடியதாக வேப்பிலையின் அமைப்பு இருக்கிறது. இவ்வகையில் அது பொதுவாக மற்றக் கீரைகளையே ஒத்ததாக இருக்கிறது.

என்னைக் கேட்டுக்கொண்டதற்கு இணங்க, வேப்பிலையில் என்ன என்ன ரசாயனச் சத்துக்கள் இருக்கின்றன என்பதைக் குறித்து நாங்கள் ஆராய்ந்த அளவில் சில புள்ளி விவரங்களைக் கொடுக்கிறேன்.

வேப்பிலையில் அடங்கியவை:

	முதிர்ந்த இலை 100 கிராமுக்கு இத்தனை கிராம்கள் என்பது	கொழுந்து 100 கிராமுக்கு இத்தனை கிராம்கள் என்பது
நீர்ச் சத்து	59.44	59.36
பக்குவமில்லாத புரதங்கள்	7.09	11.56
பொதுவாகக் கொழுப்பு எனப்படுவது	1.04	2.97
உலோகச் சத்துக்கள்	3.36	2.61
மாறுபட்ட சர்க்கரைச் சத்துக்கள்	29.07	23.50
சுண்ணும்புச் சத்து	1.07	0.127
பாஸ்பரஸ்	0.056	0.189
இரும்பு	0.039	0.030
காலரிச் சத்து 100 கிராமுக்கு	154.0 காலரிகள்	167.0 காலரிகள்
கரோட்டின் சத்து கிராமுக்கு	45.6y*	—

2. புளியையும் எலுமிச்சம் பழத்தையும் பற்றிய பகுதியை வருமாறு மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்:

எலுமிச்சையோடு ஒப்பிட்டால் புளியில் அடங்கியிருப்பவைகளாவன:

'புளியிலும் எலுமிச்சம் பழத்திலும் இருக்கும் வைட்டமின் சத்துக்களைப் பொறுத்தவரையில், அனேகமாக இரண்டும் ஒன்றே. ஆனல், ஆண்டிஸ்கார்பூடிக் 'ஸி' வைட்டமினைப் பொறுத்தவரையில், எலுமிச்சம்பழத்தில் இது அதிகம் இருக்கிறது. எலுமிச்சம்பழத்தைப் போலல்லாமல் புளியம் பழத்தில் டார்ட்டாரிக் ஆஸிட் அதிகம் இருக்கிறது. அது சுமார் 14 சத விகிதம். எலுமிச்சையில் இருக்கும் முக்கியமான ஆஸிட், ஸிட்ரிக் ஆஸிட். புது எலுமிச்சம் பழத்தைவிடக் கட்டியானதாக இருக்கும் புதுப் புளியில் புரதங்களும், சர்க்கரைச் சத்துக்களும், உலோகச் சத்துக்களும் அதிகம் இருக்கின்றன. புளி, உலர்ந்த நிலையில் 3 சதவிகிதப் புரதத்தையும் 73.00 சதவிகித (மாறுபட்ட) சர்க்கரைச் சத்துக்களையும் அளிக்கிறது. புளிக்கு, மலத்தை இளக்கும் தன்மை இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. அது ஜுரத்தையும் முடக்கு வாதத்தையும் உண்டாக்குகிறது என்று பொதுவாக இருந்துவரும் நம்பிக்கைக்கு ஆதரவாக நான் எதையும் கூறுவதற்கில்லை.'

—'ஹரிஜன்' - 30—11—1935.

*y1, காமா (y) = ·001 மிலிகிராம் அல்லது ஒரு கிராமில் பத்து லட்சத்தில் ஒரு பங்கு.

38

கொய்யாப் பழத்தின் விதைகள்

கர்னல் சம்ஷரி சிங் கீழ்க்கண்ட விவரங்களை எனக்கு அனுப்பியிருக்கிறார் :

"கொய்யாப் பழத்தைக் குறித்தும், அதில் இருக்கும் விதைகளைக் குறித்தும் ஏதாவது தகவல்களைச் சேகரிப்பதற்காகக் கொஞ்ச காலமாகப் பிரயாசைப்பட்டு வந்தேன். நான் இருக்கும் சூழ்நிலையிலிருந்து நான் கேட்டறிய முடிந்ததெல்லாம், மலம் இளகிப் போகட்டும் என்பதற்காகவே இப்பழத்தின் விதைகளைப் பொதுவாக மெல்லாமல் விழுங்கிவிடுகிறார்கள் என்ற உண்மையைத்தான். இந்த விதைகளில் இருதயத்திற்குப் பலமளிக்கும் சத்துக்கள் இருக்கின்றன என்று சில நாட்டு வைத்தியர்கள் கூறுகிறார்கள்.

"ஆகையால், இது சம்பந்தமாகக் கல்கத்தாவிலிருந்து நண்பர் ஒருவர் ஆதார பூர்வமான கீழ்க்கண்ட குறிப்பை எனக்கு அனுப்பி யிருப்பதற்காக நான் அதிகச் சந்தோஷமடைகிறேன்:

'கொய்யாப் பழத்தில் வைட்டமின் 'பி' சத்து அதிகம் இருக்கிறது என்று பெங்கால் கெமிகல், பார்மஸிடிகல் ஒர்க்ஸைச் சேர்ந்த டாக்டர் பி. ஸி. குஹா சமீபத்தில் காட்டியிருக்கிறார் அதன் விதைகளில் கீழ்க்கண்டவை அடங்கியிருக்கின்றன :

புரதங்கள்	15.25 சத விகிதம்	
கொழுப்பு	13.25 ,,	
மாவுச் சத்து	13. 1 ,,	
சர்க்கரை	0. 1 ,,	முதலியன.

இதிலிருந்து, கொய்யாப்பழ விதைகளில் ஊட்டச் சத்து அதிகம் இருக்கிறது என்று தெரிகிறது. எனவே, கொய்யாப் பழத்தையும் அதன் விதைகளையும் நன்றாக மென்று தின்ன வேண்டும். நன்றாக மென்று தின்னாது போனால் அதன் விதைகள் மலமிளக்கியாக மாத்திரமே வேலை செய்யும். இருதயத்திற்குப் பலத்தை அளிப்பதாக அதிலுள்ள சத்துக்கள் ஒரு வேலையும் செய்யாது போகும்.

—'ஹரிஜன்' – 18—5—1935

39

மாங்கொட்டைப் பருப்பு

மாங்கொட்டையில் இருக்கும் பருப்பு, எவ்விதம் பருப்பு வகைகளுக்கும் தீவனத்திற்கும் பதிலாக உபயோகிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது என்பதைக் காட்டும் குறிப்பு ஒன்றை ஒரு நண்பர், 'கரன்ட் சயன்ஸ்' என்ற பத்திரிகையிலிருந்து எடுத்து அனுப்பியிருக்கிறார் :

"சமீபத்தில் எடுத்த மதிப்பீட்டிலிருந்து இந்தியாவில் கிடைக்கக்கூடிய சத்துள்ள தீனி, வயது வந்த கால்நடைகளின் மொத்தத் தொகை 29.1 சத

விகிதத்திற்கும், கிடைக்கும் தீவனம் 78.5 சத விகிதத்திற்குமே போதுமான தாக இருக்கிறது. வெள்ளாடுகள், செம்மறி ஆடுகள், குதிரை இனங்கள் ஆகியவைகளுக்கான தேவை இக்கணக்கில் சேரவில்லே. இந்தப் பற்றுக்குறை, பஞ்ச காலத்தில் இன்னும் அதிகக் கடுமையான தாகிறது. இப்பற்றுக்குறை களைச் சமாளிப்பதற்காக இஜாட்நகரிலுள்ள சத்துணவு ஆராய்ச்சி ஸ்தாப னம், புதிய உணவுப் பொருள்களைக் குறித்துப் பரிசீலனை செய்து வருகிறது. கால்நடைகளுக்கும் மனிதருக்கும் மாங்கொட்டைப் பருப்புகளை ஆகாரமாக உபயோகிப்பதைக் குறித்தே இப்பரிசீலனை. இப்பொழுது இக்கொட்டை யும் பருப்பும் பயனில்லை என்று எறியப்படுகின்றன. இப்பருப்பில் என்ன என்ன சத்துக்கள் இருக்கின்றன என்று பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், அதில், அதிகச் சர்க்கரைச் சத்தும் கொழுப்புக்களும் இருக்கின்றன என்பது தெரிகிறது. (பூரணமாகாப் புரதங்கள் 8.5 சத விகிதமும், ஈதர் சத்துக்கள் 8·85 சதவிகிதமும், கரையக்கூடிய சர்க்கரைச் சத்துக்கள் காய்ந்த அடிப்படையில் 74.49 சத விகிதமும் இருக்கின்றன).

"பரிசீலித்துப் பார்த்ததில், மாங்கொட்டைப் பருப்பு உணவு தானியத் திற்குச் சமமானதாகிறது. இதை உபயோகிப்பதாயின், இதுவரையில் கிடைக் காத புதிய துறையின் மூலம் வருடத்திற்கு 7 கோடி ராத்தல் ஜீரணமாகக் கூடிய புரதத்துக்கும் 78 கோடி ராத்தல் மாவுச் சத்துக்களுக்கும் சமமானது கிடைக்கும். 80 ராத்தல் ஓட்ஸிலிருந்து கிடைக்கும் ஜீரணமாகும் புரதத் திற்குச் சமமாக 100 ராத்தல் மாங்கொட்டையிலிருந்து கிடைக்கும் என்றும், 86 ராத்தலுக்குச் சமமான மாவுச் சத்துக் கிடைக்கும் என்றும் கணக்கிடப் படுகிறது."

மாங்கொட்டைப் பருப்பின் உபயோகத்தை என்னுடைய இளம் வாலிபப் பருவத்திலிருந்தே அறிவேன். ஆனல், ஆகாரத் திற்கு என்று இப்பருப்பைச் சேர்த்து வைக்க யாரும் எண்ணுவ தாகத் தெரியவில்லை. இது மாம்பழக் காலம். அதிக காலம் வீணுகிவிட்டதெனினும், இனியாவது ஒவ்வொரு மாங்கொட்டை யையும் வீணக்காமல் அதன் பருப்பை வேக வைத்துத் தானியங் களுக்குப் பதிலாகச் சாப்பிட்டாலோ அல்லது தேவையானவர் களுக்கு அதைக் கொடுத்தாலோ அதுவே நல்ல காரியமாகும். மிச்சப்படுத்தும் ஒவ்வோர் அவுன்ஸ் உணவும் லாபமேயாகும்.

டில்லி, 21—5—1946 —'ஹரிஜன்' – 26—5—1946

40

பசும்பாலும் எருமைப்பாலும்

எருமைப்பாலைவிடப் பசும்பால் உயர்வானதா? கிராமப் புனருத்தாரணத்தைக் கவனிக்கும்போது இவ்விஷயம் பரிசீல னைக்கு வருகிறது. இது சம்பந்தமாகக் கூறும்படி நண்பர்களைக் கேட்டிருக்கிறேன். பேராசிரியர் ராவ்பகதூர் சகஸ்ரபூதேயினிட மிருந்து தமக்கு வந்திருக்கும் கடிதத்தை ஸ்ரீ ஹரிபாவ் பாடக் எனக்கு அனுப்பியிருக்கிருர். அது வருமாறு :

"பசும்பாலுக்கும் எருமைப் பாலுக்கும் என்ன வித்தியாசம் என்று நீங்கள் கேட்கிறீர்கள். பசும்பாலில் இருக்கும் கொழுப்பும் புரதச் சத்தும் எருமைப்பாலில் இருப்பதைவிட எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியவை என்றே நான் கூறவேண்டும். எருமைப்பாலை விடப் பசும்பாலில் வைட்டமின் சத்துக் களும் அதிகம் இருக்கின்றன. இந்தத் தன்மைகள், குழந்தைகளையும் வயது வந்தவர்களையும் ஒரே மாதிரியாகவே பாதிக்கின்றன. ஆனால், வயது வந்த வருக்கு எருமைப்பால் ஜீரணமாகும்; குழந்தைகளுக்கு ஜீரணமாகாது. இவையே நீங்கள் விரும்பும் விவரங்கள் என எண்ணுகிறேன்."

கோபாலக சங்கத்தின் உப தலைவரான ஷோலாப்பூர் டாக்டர் எஸ். கே. ஆப்தேயிடமிருந்தும் அவருக்கு அபிப்பிராயம் கிடைத்திருக்கிறது. அது கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவருடைய கேள்விகளுக்குப் பதில் அனுப்பியிருப்பவர்களின் பெயர்களும், சில பதில்களுங்கூட இதில் விடப்பட்டிருக் கின்றன :

"எருமைப் பாலைவிடப் பசும் பால் உயர்வானதா என்று சென்ற மூன்று வருட காலமாக விவாதிக்கப்பட்டு வருகிறது. பசும்பாலின் உபயோகத்தைக் குறித்துப் பொதுவாக ஜனங்களின் கவனத்தைக் கவர்வதனால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்தியாவில், புராதன நூல்களிலிருந்தும், நீண்ட காலமாக இருந்து வரும் நம்பிக்கையைக் கொண்டும், எருமைப்பாலைவிடப் பசும்பாலே மேன்மையானது என்பது ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. மற்ற நாடுகளில் பசும்பால் மாத்திரமே உபயோகப்படுகிறது என்ற உண்மையி லிருந்தும் இதே முடிவுக்கே வரலாம். ஆனால், விஞ்ஞான அறிவு மிகுந்திருக் கும் இக்காலத்தில், பரீட்சையின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டாலன்றி எந்தத் தத்து வமும் ஒப்புக்கொள்ளப்படுவதில்லை. நமது மூதாதைகள் பசும்பாலையே உபயோகித்து வந்தார்கள், மற்ற நாடுகளும் அதையே உபயோகிக்கின்றன என்பதனால் எருமைப் பாலைவிடப் பசும்பாலே மேலானது என்று சொல்லி விடுவது மாத்திரம் போதாது. மேலானது என்று வற்புறுத்திக் கூறுகிற வர்கள், அதற்கான ருசுக்களையும் கூற வேண்டும். விஞ்ஞான ரீதியில் இதை நிரூபிப்பதற்குப் பல வழிகள் இருக்கின்றன. அவ்வழிகளை வருமாறு வகுத்துக் கூறலாம் :

1. இவ்விரு வகையான பால்களிலும் என்ன என்ன அடங்கி யிருக்கின்றன என்பதைப் பரிசீலனை செய்து, அதைக் கொண்டு இரண்டின் தராதரத்தையும் ஒப்பிடலாம். பாலில் அடங்கியிருப்பவைகளின் ஊட்டச் சத்தை ரசாயன ரீதியில் நிச்சயம் செய்ய முடியும். அத்தகைய பரிசோதனை யைப் புனா விவசாயக் கல்லூரியைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் ராவ்பகதூர் டி.எல். சகஸ்ரபூதே செய்திருக்கிறார். அதன் விவரம் 'தியானப் பிரகாஷ்' பத்திரிகை யில் 11—9—1934-இல் பிரசுரமாகியிருக்கிறது. இளம் குழந்தைகளின் ஊட்டச் சத்துக்குப் பசும்பால் நல்லது என்பதோடு எருமைப்பால் கெடுத லானது என்பதையும் அவர் அதில் தெளிவாகக் கூறியிருக்கிறார். பேராசிரி யர் சகஸ்ரபூதே கூறுவதாவது:

"எருமைப்பாலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம். குழந்தைகள் அதை ஜீரணிக்க முடியாது. அஜீரணத்தினால் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு,

உண்டாகிறது. ஜீரணமாகாத கொழுப்பிலிருக்கும் அமிலங்கள், எலும்புகள் வளரும்படி செய்வதற்கு அவசியமான உப்புக்களை உடம்பிலிருந்து கிரகித்து விடுகின்றன. இந்த உப்புக்கள் குறைந்துவிடுவதனாலேயே கணச்சூடு போன்ற நோய்கள் உண்டாகின்றன ஜீரணிக்கும் தன்மைகளைக் கொண்டவைகளில், பசும்பாலில் இருக்கும் கொழுப்புச் சத்திற்கும் எருமைப் பாலில் இருக்கும் கொழுப்புச் சத்திற்கும் வித்தியாசம் உண்டு. பசுவின் நெய்யில் எளிதில் ஆவியாகும் பொருளும் கரையும் அமிலங்களும் அதிகம். இதனால், அது அதிக எளிதாக ஜீரணமாகிறது.

பசும்பாலில் இருக்கும் புரதச் சத்து, எருமைப்பாலில் இருக்கும் புரதச் சத்தைவிட மிகவும் எளிதாக வயிற்றில் ஜீரணமாகிவிடுகிறது என்பதையும் பேராசிரியர் சகஸ்ர பூதேயின் பரிசோதனை நிரூபிக்கிறது. அவருடைய கட்டுரை முழுவதுமே அதிக முக்கியமான விவரங்களை அறிவிப்பதாக இருக்கிறது.

2. ஒரே நிலைமையில் வசிப்பவர்களான சிறுவர்களை அல்லது மனிதரை இரு கோஷ்டிகளாக வைத்து, அதில் ஒரு கோஷ்டியினருக்கு ஒரு சேர் பசும் பாலையும், இன்னுமொரு கோஷ்டியினருக்கு ஒரு சேர் எருமைப்பாலையும் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குக் கொடுத்து, இந்த இரண்டு கோஷ்டிகளில் இருக்கும் ஒவ்வொருவரின் உடல், மூளை, அறிவு வளர்ச்சியைக் கவனித்து வருவது, எந்தப் பால் உயர்ந்தது என்பதை அறிவதற்கு இரண்டாவது வழியாகும். ஐரோப்பாவிலோ, அமெரிக்காவிலோ எருமைகள் இல்லாததால் இத்தகைய சோதனைகள் அங்கே செய்து பார்க்கப்படவில்லை. பாலுக்காக எருமைகளை இந்தியாவைத் தவிர வேறு எந்த நாடுகள் உபயோகிக்கின்றன என்ற விவரங்களை அறிவிக்குமாறு ஷோலாப்பூர் கோபாலக சங்கம் 'ஹோர்ட்ஸ் டெய்ரிமான்' பத்திரிகைக்கு எழுதியிருந்தது. இதற்கு அங்கிருந்து கிடைத்திருக்கும் பதிலிலிருந்து, இந்தியாவைத் தவிர பிலிப்பைன் தீவுகளிலும் சீனாவின் தென் பகுதியிலும் மாத்திரமே எருமைப்பாலை உபயோகிக்கிறார்கள் என்று தெரிகிறது. என்றாலும், பிலிப்பைன் தீவுகளில் இருப்பவர்கள், பசும் பாலின் பயனையும் முக்கியத்துவத்தையும் அறிந்திருப்பதால் எருமைப்பாலை விடப் பசும் பாலையே அதிகமாக விரும்புகிறார்கள். ('புனா கோ ரக்ஷணம்'பத்திரிகை, 28-4-'34). ஆகையால், இந்த வகையான ஆராய்ச்சி இந்தியாவைத் தவிர வேறு எங்கும் செய்யப்படுவதற்கில்லை. மாணவர் விடுதிகளிலிருக்கும் சில மாணவர்களைக் கொண்டே இந்தச் சோதனையை நடத்த வேண்டும். இதைச் செய்வதற்குப் பணம் அதிகமாகச்செலவாகும். ஆகையால், ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் இவ்விதமான ஆராய்ச்சியை நடத்தத் தனக்குப் பணவுதவி செய்யுமாறு ஷோலாப்பூர் கோபாலக சங்கம், மற்ற பசுப் பாதுகாப்புச் சங்கங்களையும், தரும சிந்தனையுள்ள பணக்காரர்களையும் கேட்டுக்கொண்டது. ஆனால், இதற்குப் பணவுதவி செய்ய யாருமே முன் வராதது வருந்தத்தக்கதாகும். இதற்குப் போதுமான பணவுதவி மாத்திரம் கிடைத்திருக்குமாயின், ஷோலாப்பூர் டாக்டர் சாதி அனாதை வித்தியார்த்தி கிரகத்திலேயே இந்தப் பரிசோதனையை எளிதில் செய்து பார்த்திருக்க முடியும். அதிலுள்ள விடுதியில் இருக்கும் மாணவரில் இரு கோஷ்டியினரை எடுத்து, ஒவ்வொரு கோஷ்டிக்கும் ஒவ்வொரு வகையான பாலைக் கொடுத்துப் பலனை அறிந்திருக்கலாம். யாராவது இத்தகைய பரிசோதனையை நடத்தி, அதிலிருந்து கிடைக்கும்

முடிவுகளைப் பிரசுரிக்க முடியும் என்பதை ஒவ்வொரு ஸ்தாபனமும், தனிப் பட்டவர் ஒவ்வொருவரும் கவனிக்க வேண்டும் என்று மிகப் பரிவுடன் கேட் டுக்கொள்ளுகிறேன்.

3. மனிதருக்குக் கொடுத்து, வித்தியாசத்தை அறியும் இந்தச் சோத னையை நடத்துவதற்கு அதிகச் செலவாகும். ஆராய்ச்சி நிலையங்களில் வைத் திருக்கும் எலிகள், எலிப் பன்றி ஆகிய மிருகங்களைக் கொண்டு இந்தச் சோத னையை நடத்துவது சாத்தியம்; இவ்வகையான சோதனையை நடத்துவதற்கு வேண்டிய சாதனங்கள் கோபாலக சங்கத்தினிடம் இல்லாததனால், இத் தகைய சோதனையை நடத்திப் பார்க்கும்படி குன்னூரில் இருக்கும் நாய்க் கடிச் சிகிச்சை அரசாங்க ஆராய்ச்சி நிலையத்திற்கு அது எழுதியது. ஆனால், அந் நிலைய அதிகாரிகளிடமிருந்து இன்னும் எவ்விதமான பதிலும் இல்லை.

4. ஷோலாப்பூர் கோபாலக சங்கம், இதன் சம்பந்தமாக நான்காவ தும் எளிதானதுமான ஒரு முறையை மேற்கொண்டது. பசும்பால், எரு மைப் பால் சம்பந்தமாகப் பல கேள்விகளைத் தயாரித்து, அவற்றை ஆறு மாதங் களுக்கு முன்னால் பல டாக்டர்கள், வைத்தியர்கள், ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள். பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள், இந்தியாவிலும் வெளிநாடுகளிலுமுள்ள அர சாங்க வைத்திய, சுகாதார அதிகாரிகள் ஆகியவர்களுக்கெல்லாம் அனுப்பி யது. மராத்தியிலும் ஆங்கிலத்திலுமாக இக்கேள்விகள் அடங்கிய நகல்கள் சுமார் எழுநூறு அனுப்பப்பட்டன. இந்தியாவில் பல பத்திரிகைகளும் சஞ்சிகைகளும், அமெரிக்காவில் 'ஹோர்ட்ஸ் டெய்ரிமானும்' அதைப் பிர சுரித்தன. அதன் மீது அபிப்பிராயங்களைத் தெரிவிக்குமாறும் வாசகர்களைக் கேட்டுக்கொண்டன. வந்த பதில்களில் இரண்டு மாத்திரமே இந்தியாவுக்கு வெளியிலிருந்து வந்தன. இவற்றில் ஒன்று அமெரிக்காவிலிருந்து வந்தது. மற்றொன்று இலங்கை அரசாங்க வைத்திய இலாகாவிடமிருந்து வந்தது. இதுவரை சுமார் ஐம்பது பதில்கள் வந்திருக்கின்றன.

அந்தப் பதில்களிலிருந்து பெறக்கூடிய முடிவுகள் வருமாறு:

1. குழந்தைகளின் அபிவிருத்திக்கு எருமைப்பால் தீமை விளைவிக்கும். தாய்ப்பால் இல்லையென்றால் பசும்பால் ஒன்றே குழந்தைகளுக்கு உபயோககர மானது.

2. பசும்பால் எளிதில் ஜீரணமாகிவிடக் கூடியதாக இருப்பதால், எருமைப் பாலைவிட நோயாளிகளுக்குப் பசும்பாலே அதிக நன்மை பயக்கக் கூடியது.

3. வயது வந்தவர்கள் எருமைப்பாலைச் சாப்பிடுவதால் தீமை உண்டு என்பதற்குத் திட்டமான சாட்சியம் எதுவும் இல்லை. எந்த வயதினருக்கும் எருமைப்பாலை ஜீரணிப்பது கஷ்டம் என்று பம்பாய் அரசாங்கக் கால்நடை நிபுணரான ஸ்ரீ புருயன் கூறுகிறார். ஏனெனில், எருமைப்பாலில் மிகுதியாக இருக்கும் கொழுப்பு, குடலில் சோப்பாகிவிடும் போது, வழக்கமான அளவு உப்பினால் அதை ஜீரணிப்பது கஷ்டமாகிவிடுவதோடு, போதாமல் இருப்ப தற்கு வேண்டிய உலோக உப்பை எலும்புகளிலிருந்தும் அது எடுத்துவிடுவ தால் எலும்புகள் பலவீனமாகிவிடுகின்றன என்றும் அவர் சொல்லுகிறார். பசும்பால் ஜீரணமாகும்போது இவ்விதம் ஏற்படுவதில்லை.

4. அறிவு வளர்ச்சிக்கு, முக்கியமாகக் குழந்தைகளின் அறிவு வளர்ச்சிக்குப் பசும்பால் பயனுள்ளது. வயது வந்தவர்களின் அறிவு வளர்ச்சி விஷயத்தில் பசும்பாலினல் ஏற்படக்கூடிய நல்ல பலனைக் குறித்துத் திட்டமாக எந்த முடிவுக்கும் வருவதற்கில்லை.

5. எருமைகளை வளர்ப்பதற்குப் பதிலாக நகரங்களில் பசுக்களையே வைத்திருந்தால் குறைந்த செலவில், பொதுவாக நகரின் சுகாதார விஷயத்திலும், அதனல் நல்ல பயன் ஏற்படும்.''

டாக்டர் ஆப்தே யோசனை கூறியிருக்கும் பரிசோதனை, செய்து பார்க்கவேண்டியதாகும். பசுவுக்கும் எருமைக்கும் உள்ள வித்தியாசங்களை அறியும் விஷயம் பல அம்சங்களிலும் தேசீய முக்கியத்துவம் உள்ளதாகும். இந்திய மக்களின் வாழ்க்கையில் இந்த மிருகங்கள் முக்கியமான பங்கு வகிப்பதைப் போன்று இவை வேறு எந்த நாட்டிலும் வகிக்கவில்லை.

பிரபலமான வைத்தியர்கள், பால் பண்ணை நிபுணர்கள் ஆகியவர்களிடமிருந்து டாக்டர் ஆப்தே சேகரித்திருக்கும் அபிப்பிராயங்கள், மேற்கொண்டும் ஆராய்ச்சி செய்யாமலேயே எருமைப்பாலைவிடப் பசும்பாலே மேன்மையானது என்பதை நிரூபிக்கின்றன.

—'ஹரிஜன்' – 22—2—1935

41

வெண்ணெய் எடுத்த பால்

அலகாபாத் விவசாய ஆராய்ச்சிச் சாலையின் பேராசிரியர் வார்னர், ஐக்கிய மாகாண முனிஸிபல் போர்டுக்குத் தாம் சமர்ப்பித்திருக்கும் குறிப்பின் நகலை எனக்கு அனுப்பியிருக்கிருர். அந்தப் போர்டு ஒரு சட்ட விதியை நிறைவேற்றியிருக்கிறது. ''நகரில் விற்கப்படும் வெண்ணெய்எடுத்துவிட்ட பாலையெல்லாம், அது வெண்ணெய் எடுத்த பால் என்பது நன்ருகத் தெரிவதற்காக அதை வேறு நிறமானதாக்கிவிட வேண்டும். அசல் பாலில் கலப்படம் செய்யவும் அதில் சேர்ப்பதற்கும் வெண்ணெய் எடுத்த பாலை உபயோகித்து விடுவதைத் தடுப்பதற்கே இது" என்பது தான் அச்சட்ட விதி. இது ஆபத்தான சட்ட விதி என்றும், இதன் பலனைப் பாதுகாப்பான சிறந்ததோர் ஆகாரம் அடியோடு நாசமாகிவிடும் என்றும் பேராசிரியர் வார்னர் கருதுகிருர். உணவுப் பொருள் என்ற வகையில் வெண்ணெய் எடுத்த பாலை வெறுக்க வேண்டியதில்லை என்றும், பாலுக்கும் வெண்ணெய் எடுத்துவிட்ட பாலுக்கும் ஒரே வித்தியாசம், வெண்ணெய் தயாரிப்பதற்காகப் பாலில் இருக்கும் கொழுப்புச் சத்தின் பெரும் பகுதியை எடுத்துவிட்டதுதான் என்றும், என்ருலும் வெண்ணெய் எடுத்த பாலிலும் எல்லா உப்புக்களும் புரதங்களும் அப்படியே

இருந்துவருகின்றன என்றும் அக்குறிப்பில் அவர் காட்டியிருக்கிறார். முடிவானதாகவே அவர் காட்டியிருக்கிறார் என நினைக்கிறேன். ஆகையால், நல்ல பாலில் வெண்ணெய் எடுத்த பாலைக் கலப்பதனால் அதன் ஊட்டச்சத்து விஷயத்தில் மிகச் சொற்ப மாறுதலே ஏற்படுகிறது. ஓரளவுக்குப் பாலின் கொழுப்புச் சத்து மாத்திரமே குறைந்திருக்கிறது. தமது வாதத்திற்கு ஆதாரமாக அவர் புள்ளி விவரங்களையும் கொடுத்திருக்கிறார். அவற்றையெல்லாம் நான் இங்கே கூறவேண்டியதில்லை. வெண்ணெய் எடுத்த பாலைக் கொண்டு கலப்படம் செய்வதைத் தடுக்க விதிகள் பிறப்பிப்பதைக் குறித்து அவர் கவலைப்படவில்லை. ஆனால், வெண்ணெய் எடுத்த பாலுக்கு வேறு நிறங்கொடுத்து அதை நாசமாக்குவதையே அவர் பலமாக ஆட்சேபிக்கிறார். அவர் ஆட்சேபிப்பது சரி என்றே நானும் நினைக்கிறேன். அவ்விதம் செய்வதால் ஏழை மக்களின் வாயிலிருந்து சிறந்த உணவுப் பொருளைப் பறித்துவிடுவதாவதோடு, பாலில் தண்ணீரைக் கலந்துவிடும் அபாயமும் அதிகமாகிவிடுகிறது என்றும் அவர் காட்டுகிறார். இந்த அபாயம் மிகவும் உண்மையானதாகும். ஏனெனில், எவ்வளவுக் கெவ்வளவு பாலில் தண்ணீர் அதிகமாகிறதோ அவ்வளவுக்குப் பாலின் ஊட்டச் சத்தும் குறைந்துவிடுகிறது. அதுவல்லாமல் பாலில் கலக்கும் தண்ணீர் அசுத்தமானதாக இருக்கவும் கூடும். உண்மையான நெய்யில் தாவர நெய்யை கலந்து விடாமல் இருப்பதற்காகத் தாவர நெய்க்கு வர்ணம் கொடுத்துவிடுவதற்கும் வெண்ணெய் எடுத்த பாலுக்கு வர்ணம் கொடுத்துவிடுவதற்குமுள்ள பேதத்தையும் பேராசிரியர் வார்னர் எடுத்துக் காட்டுகிறார். தாவர நெய்க்கு உடலுக்குத் தீமை விளைவிக்காத ஏதாவது ஒரு வர்ணத்தைக் கலந்துவிடுவது முற்றும் அவசியமானதாகும். இவ்விதம் நிறம் கொடுக்கப்பட்ட தாவர நெய்யை, அதன் மலிவுக்காக மக்கள் உபயோகிப்பார்கள். ஆனால், வெண்ணெய் எடுத்து விட்ட பாலைக் குறித்து மக்களுக்கு இப்பொழுதே துவேஷம் இருந்து வருவதால், அதில் கலக்கும் வர்ணம் என்னதான் தீமையற்றதாக இருந்தபோதிலும், மக்கள் அப்பாலை உபயோகிக்க மறுத்துவிடுவார்கள். வெண்ணெய் எடுத்த பாலை மக்கள் உபயோகிக்கும்படி முனிசிபாலிடிகள் பிரபலப்படுத்துவது தான் நல்லது என்று யோசனை கூறி என்னளவில் பேராசிரியர் வார்னரின் வாதங்களை வற்புறுத்துகிறேன். வெண்ணெய் எடுத்த பாலை மிகவும் மலிவாக விற்கலாம். பணக்காரர்களுக்கும் ஏழைகளுக்கும் அது முற்றிலும் நல்ல ஆகாரம். நல்ல பால் ஜீரணமாகாதபோது நோயாளிக்கும் அது சிறந்த ஆகாரம்.*

கல்கத்தாவுக்குப் போகும் வழியில் ரெயிலில்
எழுதியது. 16—2—1940 —'ஹரிஜன்' – 9—3—1940

---

* வெண்ணெய் எடுத்த பாலையும் மோரையும் குறித்து சத்துணவு ஆராய்ச்சி நிபுணர் டாக்டர் அக்ராய்ட் எழுதிய கடிதமும், ஸ்ரீ எஸ். ஜி. தாஸ்குப்தா எழுதிய கடிதமும் இந்நூலில் பின்சேர்க்கைப் பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

42

குஷ்டரோகிகளுக்குப் பசும் பால்

[டாக்டர் சந்திரா, குஷ்டரோகம் சம்பந்தமான நிபுணர். அவர் கூறுவதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். பசுவைப் பற்றிய என் கருத்து ஒருபுறம் இருக்க, பலதரப்பட்ட பால்களின் மதிப்பு இன்னதென்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியது, வைத்தியத் தொழிலில் இருப்போர், நாட்டுக்குச் செய்யவேண்டிய கடமையாகும். – மோ. க. கா.]

"பசுவை நாம் பாதுகாத்தால் அது நம்மைக் குஷ்ட நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும் என்ற தத்துவத்திற்கு ஆதரவாக விஞ்ஞான ரீதியில் நான் எந்த வாதமும் கூறுவதற்கில்லை. ஆனல், பசும்பாலை உபயோகிப்பதால் குஷ்ட நோயின் கொடூரம் குறைகிறது என்பதற்கான அறிகுறிகள் இருக்கின்றன.

"சென்ற நூற்றுண்டில் அமிர்தசரஸ் ஜில்லாவில் சீதலாணியில் ஒரு சீக்கிய பாபா, குஷ்ட ரோகத்தைக் குணப்படுத்திக் கீர்த்தி பெற்றிருந்தார். இந்தக் கீர்த்தி அரசாங்கத்தின் செவிக்கும் எட்டியது. நோய் குணமாகிவிடுகிறது என்ற நம்பிக்கை பொது ஜனங்களிடையே பலமாக இருந்ததால், அதைக் குறித்து விசாரணையும் நடத்தினர்கள். அமிர்தசரஸ் சிவில் சர்ஜன் சீதலாணிக்குச் சென்றார். குஷ்ட நோய்க்குக் குணம் உண்டாகிறது உண்மைதான் என்றும், எந்த ரகசிய மருந்தும் அதற்குக் காரணம் அல்ல என்றும், அங்கே வரும் குஷ்டரோகிகளுக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரத்தில் பால் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவதே அதற்குக் காரணம் என்றும் அவர் அரசாங்கத்திற்கு அறிவித்தார்.

"இந்தியாவில் குஷ்டரோக எதிர்ப்பு வேலைகளுக்குத் தந்தையான டாக்டர் மூயிர், குஷ்டரோகிகள் தினத்திற்கு இரண்டு சேர் பால் சாப்பிட வேண்டும் என்று யோசனை கூறினர். இதற்காக அவர் தயாரித்த பிரசாரத் துண்டுப் பிரசுரத்தில் ஒரு பசுவின் படத்தையும் அவர் வெளியிட்டிருந்ததோடு பசும்பாலை உபயோகிக்க வேண்டும் என்றும் வற்புறுத்தினர்.

"குழந்தைகளுக்குத் தீவிரமாகக் குஷ்ட நோய் ஏற்பட்டுவிடும்போது சிகிச்சையுடன் அவர்களுக்கு வெண்ணெய் எடுத்த பாலையும் கொடுத்து வந்தால், அந்த நோயின் உக்கிரம் சீக்கிரத்தில் தணிகிறது என்று சமீப காலத்தில் தென்னிந்தியாவைச் சேர்ந்த டாக்டர் கொக்ரேன் கண்டார். வெளிநாடுகளில் இருந்து வந்த பால் பவுடர் கிடைப்பதற்குப் பதிலாக உள்ளூரிலேயே அவருக்குப் பாலே கிடைத்திருந்தால், அவர் சிறந்த சேவையையே செய்திருப்பார். அதனல், கோ சேவை செய்வதற்குக் குஷ்ட ரோகிகளுக்கு வாய்ப்பும் கிடைத்திருப்பதோடு, கறிகாய்த் தோட்டத்திற்கு வேண்டிய உரத்தையும் அளித்திருப்பார்கள். வைட்டமின் 'ஏ' சத்து, குஷ்டரோகிகள் குணமடையும் மாறுதலை உண்டாக்குகிறது என்று கொஞ்ச காலத்திற்கு முன்பு கூறப்பட்டது பசும்பாலில்–அதுவும் பசும் புல் மேயும் பசுவின் பாலில்–'ஏ' வைட்டமின் சத்து அதிகம் இருக்கிறது என்பதை அறிவோம். இதிலிருந்து பசும்பாலை உபயோகிப்பதால் குஷ்டத்தின் கொடூரம் குறைகிறது என்ற சிறு விஞ்ஞான அறிகுறியைக் காண்கிறோம். அந்நோயின் கொடூரம் குறையும்போது அந்நோய் பிறருக்குத் தொத்தும் தன்மை இல்லாத தாகிவிடுவதால், இயற்கையாகவே குஷ்டரோகிகளின் தொகை குறையவே செய்யும்."

சேவா கிராமம், 23—3—1942 —'ஹரிஜன்' - 29—3—1942

43

பசு நெய்யும் எருமை நெய்யும்

டாக்டர் பிரபுல்ல கோஷ், பசும்பாலிலிருந்து எடுத்த நெய், எருமைப் பாலிலிருந்து எடுத்த நெய் ஆகிய இரண்டின் தாரதம்யங்களையும் ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கிறார். அவர் எழுதுவதாவது:

“(1) கல்கத்தா சர்வ கலாசாலை விஞ்ஞானக் கல்லூரியின் ரசாயன இலாகாவிலுள்ள எண்ணெய், கொழுப்பு, ரசாயனப் பகுதிப் பேராசிரியர் டாக்டர் மகேந்திர கோஸ்வாமி டி.எஸ்.ஸி., டாக்டர் கே. பி. போஸ், டி.எஸ்.ஸி., பி.ஹெச்.டி., பெங்களூர் இந்திய விஞ்ஞான இன்ஸ்டிடியூட் கொழுப்பு, எண்ணெய் நிபுணர் ஸ்ரீ இராமசாமி ஐயர் ஆகிய மூன்று ரசாயன நிபுணர்களின் அபிப்பிராயங்களையும் கேட்டறிந்திருக்கிறேன். இதன் சம்பந்தமான நூல்களையும் நானே படித்தும் பார்த்தேன். எனது வேண்டுகோளுக்கு இணங்கிப் பெங்கால் கெமிகல் ஒர்க்ஸின் டாக்டர் பி.ஸி. குகா, இரு ரக நெய்களிலும் அடங்கிய வைட்டமின் சத்துக்களையும் ஒப்பிட்டு ஆராய்ந்திருக்கிறார். இவ்விதம் எல்லா விவரங்களையும் சேகரித்ததில் நான் கீழ்க்கண்ட முடிவுக்கு வந்திருக்கிறேன் :

“நமக்குத் தற்சமயம் தெரிந்திருக்கும் விவரங்களைக்கொண்டு இந்த இரு ரக நெய்களில் உணவுச் சத்தைப் பொறுத்த வரையில் எது சிறந்தது என்பதைத் திட்டமாகக் கூறிவிடுவதற்கில்லை.”

—‘ஹரிஜன்’ – 22—3—1935

44

எருமை வெண்ணெய்-பசு வெண்ணெய்

இந்த இரு வெண்ணெய்களின் தன்மைகளைக் குறித்து, காசி ஹிந்து சர்வகலாசாலைக் கைத்தொழில் ரசாயன பண்டிதரான டாக்டர் காட்போல், விரிவான விளக்கத்தை எனக்கு அனுப்பியிருக்கிறார். அது நுட்பமான விஷயங்களைக் கொண்டதால் சாதாரணமான வாசகர்களுக்குப் புரியாது. இந்த முக்கியமான விஷயத்தை ஆராயும் மாணவர் யாருக்கும் அவ்விவரங்களைச் சந்தோஷமாகக் கொடுக்கத் தயாராயிருக்கிறேன். இதன் மத்தியில் அவர் தந்திருக்கும் கீழ்க்கண்ட முடிவுகளை மாத்திரம் கொடுப்பதோடு திருப்தியடைகிறேன்:

“1. பசுவின் வெண்ணெய்க் கொழுப்பின் அமைப்பில் அயோடின் இருக்கிறது என்று தெரிகிறது. ஆனால், எருமையின் வெண்ணெய்க் கொழுப்பு சம்பந்தமாக இந்த விஷயத்தில் எந்த விவரமும் தெரியவில்லை.

2. பசுவின் வெண்ணெய்க் கொழுப்பிலும் எருமையின் வெண்ணெய்க் கொழுப்பிலும் ‘ஏ’ ‘டி’ வைட்டமின் சத்துக்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், பசுவின் வெண்ணெய்க் கொழுப்பில் வைட்டமின் ‘ஏ’ அதிகமிருக்கிறது. எருமை வெண்ணெய்க் கொழுப்பில் வைட்டமின் ‘டி’ அதிகம் இருக்கிறது.

3. வெண்ணெய்க் கொழுப்பைப் பொறுத்தவரையில் தாவரக் கொழுப்பு, பன்றிக் கொழுப்பு, தாவர நெய் ஆகியவைகளைவிட இது எப் பொழுதுமே சிறந்ததாகும்.

"4. உடல் ஏற்றுக்கொள்ளும், ஜீரணிக்கும் பகுதிகளைப் பொறுத்த வரையில் பசுவின் வெண்ணெய்க் கொழுப்பில் அவை அதிகம் இருக்கின்றன. ஆகையால், எருமையின் வெண்ணெய்க் கொழுப்பை விட குழந்தைகளுக்கும் பலவீனர்களுக்கும் பசுவின் வெண்ணெய் ஜீரணமாகக் கூடியதாகிறது.

"5. பொருளாதார விஷயத்தைக் கவனித்தால் பசுவைவிட எருமை அதிக வெண்ணெய் தரக்கூடியதாகிறது.

"இந்த இருவகை வெண்ணெய்க் கொழுப்புகளில் எருமையின் வெண் ணெய்க் கொழுப்பைவிட பசுவின் வெண்ணெய்க் கொழுப்பே மனித உடலின் கொழுப்பின் அமைப்புக்கு ஒத்ததாக இருக்கிறது."

—'ஹரிஜன்' – 29—3—1935

45
நெய்

நெய் சாப்பிட வசதியுள்ளவர்கள், அதைச் சாப்பிடுவதில் ஆர்வத்துடன் இருக்கிறார்கள். அநேகமாக எல்லா வகையான இனிப்புப் பலகாரங்கள் தயாரிப்பதிலும் நெய் கலக்கிறது. என் றாலும், இக்காரணம் பற்றியே உணவுப் பொருள்களிலெல்லாம் அதுவே அதிகக் கலப்படம் செய்யப்படும் பொருளாக இருக் கிறது. கடைகளில் விற்கும் நெய், பெரும்பாலும் சந்தேகத்திற் கிடமின்றிக் கலப்படம் செய்யப்பட்டதாகவே இருக்கிறது. எல்லாவற்றிலும் என்று இல்லாவிடிலும் சிலவற்றில், மாமிசம் சாப்பிடாதவர்கள் சாப்பிடக்கூடாத, தீமை விளைவிப்பதான கொழுப்புக்கள் கலக்கப்படுகின்றன. அடிக்கடி தாவர எண் ணெயையும் நெய்யில் கலந்து விடுகிறார்கள். நாற்றம் எடுத்த எண்ணெய்கள் கலக்கப்படாத போதிலும் இந்தக் கலப்பட நெய்யில் நெய்க்குரிய வைட்டமின் சத்து இல்லை. நாற்றம் எடுத்த எண்ணெய்களை நெய்யில் கலந்துவிட்டால் அந்த நெய் சாப்பிடவே தகுதியற்ற தாகிவிடுகிறது.

மகன்வாடியில் பசு நெய்யைத்தான் வாங்குவது என்று கண் டிப்பாக இருந்து வருகிறோம். அப்படி வாங்குவதில் அதிகச் சிர மம் இருப்பதோடு செலவும் அதிகமாகிறது. 40 ராத்தல் நெய்க்கு ரூ. 50-ம் ரயில் கட்டணமும் கொடுத்திருக்கிறோம்.

பணக்காரர்கள் மாத்திரமே இப்படி வாங்கிச் சாப்பிட முடி யும். எல்லாச் சத்துக்களும் நிறைந்த சாப்பாட்டோடு ஏழையின் நிலையையும் ஒத்து வாழ்வது என்பதற்காக எங்களால் முடிந்த வரையில் முயற்சி செய்து வருகிறோம். எல்லாச் சத்துக்களையும் கொண்ட சாப்பாடு இன்னது என்பதைக் குறித்து டாக்டர்

அக்ராய்டு கொடுத்திருக்கும் விவரத்தில் அவர் நெய்யை நீக்கியிருக்கிறார். அன்றாடச் சாப்பாட்டில் பால் அல்லது மோர் இருக்க வேண்டும் என்றுதான் வைத்தியர்கள் கூறுகிறார்களேயன்றி வெண்ணெயோ, நெய்யோ இருக்கவேண்டும் என்று வற்புறுத்தவில்லை. தேக சுகத்திற்கு நெய் அவசியம் என்று கருதுகிறவர்களைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு, எங்கள் சாப்பாட்டில் நெய் இல்லை என்று தாற்காலிகமாகச் செய்திருக்கிறோம். நெய்யின் அளவுக்குச் சுத்தமான புதிய தாவர எண்ணெய் கொடுத்து வருகிறோம். இந்தியாவின் கோடிக்கணக்கான மக்களுக்கு, நெய்யின் ருசி எப்படி இருக்கும் என்பதே தெரியாது. அதோடு பால் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு ஓரளவுக்கு நெய்–அதன் மிகச்சுத்தமான, உடலில் மிகவும் ஒட்டக்கூடிய நிலையில்–கிடைக்கிறது என்பதையும் நினைவில் வைக்கவேண்டும். ருசியைப் பற்றிய விஷயம் ஒருபுறம் இருக்க, கிராம ஊழியர்களுக்குக் கொஞ்சம் பால் அல்லது தயிர் அல்லது மோர் கிடைத்து வருமானால் தங்கள் உணவிலிருந்து நெய்யை எந்தவிதக் கெடுதலுமின்றி நீக்கிவிடலாம் என்று நிச்சயமாகக் கூறலாம்.

அதே சமயத்தில் பணக்காரர்களும், முனிசிபாலிடிகள் போன்ற பொதுஸ்தாபனங்களும், நல்ல கலப்படமில்லாத பாலும், பாலிலிருந்து கிடைக்கும் பொருள்களும் மலிவாகக் கிடைக்கும்படி பார்க்கவேண்டியது அவர்களுடைய கடமையாகும். கள்ள நாணயமோ நோட்டோ அல்லது தபால் வில்லையோ தயாரிப்பது எவ்வளவு கஷ்டமோ அவ்வளவு கஷ்டம் பாலிலும் மற்ற உணவுப் பொருள்களிலும் கலப்படம் செய்வதும் என்று இருக்க வேண்டும். அதோடு தபால் வில்லைகளுக்கு இருப்பதைப்போல் இவற்றின் விலை நிரந்தரமானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

தனிப்பட்டவரின் லாபத்திற்கு என்று இருக்கும் வர்த்தக ஸ்தாபனங்களை நிர்வகிப்பதற்கு இப்பொழுது உபயோகித்து வரும் திறமையில் பாதியை, பொதுஜன நன்மைக்காகப் பால் பண்ணைகளை நடத்துவதிலும், உணவுப்பொருள்களுக்குக் கடைகளை நடத்துவதிலும், செலவிடுவதானால், அந்த ஸ்தாபனங்களை நஷ்டம் இல்லாதவையாக நடத்திவிட முடியும். தருமத்திற்கான இத்தகைய ஸ்தாபனங்களை நடத்துவதற்கு வேண்டிய திறமையையும் மூலதனத்தையும் அளிப்பதில் பொதுமக்கள் அசிரத்தையாக இருந்துவிட்டாலன்றி அவை நஷ்டமில்லாமல் நடப்பதைத் தடுத்துவிடக்கூடியது வேறு எதுவுமில்லை. சமூகத்திற்குப் பெரிய சுமையாக இருந்து வரும் பிச்சைக்காரர்கள் பட்டாளம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டே போகிறது. இவர்களுக்கு வீணில் சோறுபோட அன்ன சத்திரங்களை நடத்துவதில் பணக்காரர்களின் தருமசிந்தனையெல்லாம் தீர்ந்துபோய்க்கொண்டிருக்கிறது. ஏனெனில், அவர்கள் உழைப்பு இல்லாமலேயே தின்றுகொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தத் தருமத்தை விஷமத்தனமானது என்று சொல்ல முடியாதென்றாலும், இது தவறான தரும

மாகும். கிராம ஊழியரின் வழியில் பெரிய முட்டுக்கட்டையாக இருந்து வருவது, கலப்படமில்லாத சுத்தமான உணவுப் பொருள்கள், நியாயமான விலைக்குப் பட்டணங்களிலும் கிராமங் களிலும் கிடைக்காமல் இருப்பதே யாகும். கஷ்டங்கள் எவ்வளவு இருந்தபோதிலும், போதுமான ஆகாரத்தைச் சேகரித்துக் கொள்ளுவதில் ஆங்காங்கே வசதிகளைக் கண்டுபிடித்துக்கொள் ளுவதற்குச் சோதனைகளைக் கிராம ஊழியர்கள் செய்வது நேரத்தை வீணாக்குவ தாகாது.

—'ஹரிஜன்' - 2—11—1935

46

நெய்யில் கலப்படம்-1

சாபர்மதி ஆசிரமத்தின் பழைய உறுப்பினரான ஸ்ரீ பன்னு லால் கால்நடைகள் விஷயத்தில் அதிகப் பிரியமுள்ளவர். அவர் அநேக ஆண்டுகள் விவசாயியாகவும், பால்பண்ணை நடத்துபவ ராகவும் இருந்திருக்கிறார். கால்நடைப் பிரச்னையை ஆராயவும் அவர் முயன்றிருக்கிறார். இந்தியாவின் கால்நடைச் செல்வத் தைப் பரிபாலனம் செய்வது பல சிக்கல்கள் நிறைந்த பெரிய பொருளாதாரப் பிரச்னை என்பதை அறிபவர்கள் மிகச் சிலரே. நெய்யில் கலப்படம் செய்யப்படுவது இப்பிரச்னைகளில் ஒன்றாக என்றுமே இருந்துவருகிறது. சென்ற சில ஆண்டுகளாக இது வளர்ந்து வரும் பெரிய ஆபத்தாகி விட்டது. ஏனெனில், மலி வான தாவர எண்ணெய் இறக்குமதி செய்யப்படுகிறது. கெட்டி யாக்கப்பட்டு நெய்யைப் போல் தோன்றும்படியும் இது தயா ரிக்கப்பட்டிருப்பதால் அத்தாவர எண்ணெய், நெய் என்றும் தவ றாகக் கூறப்படுகிறது. பால் பண்ணையில் உற்பத்தியாகும் பொருள்களை விற்பவர்களும், மத்தியில் இருப்பவர்களும், அசல் நெய்யில் தாராளமாகக் கலப்படம் செய்து, விவசாயியும் மாடு வைத்திருப்பவரும் விற்பதைவிட மிகக் குறைந்த விலைக்கு விற்கிறார்கள் என்று ஸ்ரீ பன்னுலால் கூறுகிறார். இந்த விஷமம் தொடர்ந்து நடந்துகொண்டிருக்கும் வரையில், பம்பாயிலும் மற்ற இடங்களிலும் அத்தகைய தாவர நெய் ஏராளமாக உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வரும்வரையில், இந்தப் போட்டியைச் சமாளிப்ப தென்பது விவசாயிகளால் என்றும் முடியவே முடியாத காரியம் என்கிறார், அவர். உண்மையான நெய் என்பது மார்க்கெட்டி லிருந்து மறைந்துவிடுமானால், உதவியாக இருப்பதற்குப் பால் மாடுகளை வைத்திருப்பது, மற்றக் கால்நடைகளை வளர்ப்பது என்பதில்லாமல் விவசாயம் செய்வது என்பதே முடியாததாகி விடும் என்று ஸ்ரீ பன்னுலால் மேலும் கூறுவதும் சரியானதே யாகும். பிறகு கால்நடைகளை வைத்திருப்பது என்பது லாபம் தரும் தொழிலுக்குப் பதிலாக ஆடம்பரமானது என்றும் ஆகி விடும். ஆகையால், இந்தக் கலப்படத்தைத் தடுக்கக் கடுமை யான நடவடிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று ஸ்ரீ பன்னுலால் கூறுகிறார். இந்த யோசனையை நான் மனப்பூர்வமாக

ஆதரிக்கிறேன். இக் கலப்படத்திற்கு எதிராகக் கட்டுத் திட்டத்தோடு கூடிய பொதுஜனக் கிளர்ச்சி இருப்பதோடு அவசியமானுல் இதைத் தடுக்கச் சட்டமும் செய்யவேண்டும். இந்தக் கலப்படத்தில் பொருளாதார விஷயத்தோடு வைத்திய விஷயமும் அடங்கியிருக்கிறது. இது பொருளாதார விஷயத்தைவிட எந்த விதத்திலும் குறைவானது அன்று. நெய்யில் இருப்பதைவிடத் தாவர 'நெய்'யில் பாதுகாப்புச் சத்து மிகக் குறைவு என்பது நன்ருகத் தெரிந்தது. சுகாதாரத்தைப் பொறுத்த வரையில் அசல் நெய்க்குப் பதிலாகத் தாவர 'நெய்' ஆகவே முடியாது என்று டாக்டர்கள் கூறுகிருர்கள். ஆகையால், இதைத் தடை செய்ய கார்ப்பொரேஷன்கள்-இவற்றுக்கு வேண்டிய அதிகாரங்கள் இப்பொழுது இல்லேயானுல் அவை-அந்த அதிகாரங்களேப் பெற வேண்டும். ஸ்ரீ பன்னுலால் கூறுவதாவது: "உறுதி மாத்திரம் இருக்குமானுல் பரிகாரம் அதிகக் கஷ்டமானது அல்ல. இந்தியாவில் தயாரித்ததாக இருந்தாலும், இறக்குமதியானதாக இருந்தாலும், தாவர நெய் டின் ஒவ்வொன்றிலும் சாப்பிடக்கூடியதான ஏதாவது ஒரு வகை நிறத்தையோ, வாசனேயையோ கலந்து விடுவதைக் கட்டாயமாக்கும் வகையில் சட்டம் செய்து விடுவது முற்றிலும் சாத்தியமானதே. இப்படிச் செய்துவிட்டால் தாவர நெய் இன்னது, அசல் நெய் இன்னது என்பதைக் கண்டு கொள்ளுவது எளிதாவதோடு கலப்படத்தைக் கண்டுபிடித்து விடுவதும் எளிதாகும். ஒவ்வொரு நெருப்புப் பெட்டிக்கும் அரசாங்க முத்திரைச் சீட்டை ஒட்டுவது சாத்தியமாக இருக்கிறது என்ருல், அதேபோலத் தாவர நெய் டின் ஒவ்வொன்றிற்குள்ளும் நிறத்தையோ அல்லது வாசனேயையோ கலந்துவிடுவது நிச்சயமாகக் கஷ்டமானதே அல்ல."*

சேகான், – 8—1—1940 —'ஹரிஜன்' – 20—1—1940

47

நெய்யில் கலப்படம்-2

டாக்டர் கைலாச நாத கட்ஜு பின்வருமாறு எழுதுகிருர் :—

"நெய்யில் நடக்கும் கலப்படத்தைக் குறித்து ஜனவரி 20-ஆம் தேதி 'ஹரிஜ'னில் தாங்கள் எழுதியிருந்த குறிப்பை மிகுந்த சிரத்தையுடன் படித்தேன். ஐக்கிய மாகாணத்தில் நாங்கள் பதவியிலிருந்து ராஜிநாமாச் செய்வதற்கு முன்னுல், இப்பிரச்னேயை அதிகக் கவனமாக ஆலோசித்து வந்தோம் என்பதையும் நீங்கள் அறிய விரும்புவீர்கள். கலப்படம் அதிகரித்து விட்டது. அதை நிறுத்தியாக வேண்டும். இதில் இருக்கும் துர்ப்பாக்கியம் என்னவென்ருல், நெய் வியாபாரிகளும் மத்தியில் இருப்பவர்களும் கலப்படம் செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டதோடல்லாமல் கிராமங்களில் நெய் உற்பத்தி செய்கிறவர்களும், அதை மார்க்கெட்டுக்கு விற்கக் கொண்டு வருவதற்கு முன்னுல் தங்கள் வீடுகளிலேயே கலப்படம் செய்யக் கிளம்பி விட்டதுதான். மலிவாகக்

---

* தாவர நெய்யால் எவ்விதம் கண் பார்வை கெட்டுவிடுகிறது என்பதைக் குறித்தும் கலப்பட நெய்யின் தீமைகளேப் பற்றியும் ஸ்ரீ. ஜே. ஸி. குமரப்பா எழுதியிருந்த இரு கட்டுரைகளும் இந்நூலில் பின்சேர்க்கைப் பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கிடைக்கும் வனஸ்பதியும், தாவர நெய் என்று சொல்லப்படும் மற்றச் சரக்குகளும் கலப்படம் செய்வதை மிக எளிதாக்கி விட்டன. தாவர எண்ணெய்களில் சாப்பிடக்கூடியதான வர்ணத்தையோ வாசனையையோ கட்டாயமாகக் கலந்துவிடும் பிரச்னையைக் குறித்து நாங்கள் யோசித்தோம். ஆனால், இத்தகைய தீமையற்ற நிறத்தையோ வாசனையையோ கண்டுபிடிப்பதில்தான் கஷ்டம் இருக்கிறது. இந்தியா போன்ற உஷ்ண நாட்டில் அப்படிப்பட்ட கெட்டியான சாயத்தை உபயோகிப்பதால் உடலின் ஆரோக்கியத்திற்குத் தீமையை விளைவித்துவிடும் அபாயமும் இருக்கிறது.

"இந்த விஷமத்தை நிறுத்துவதற்காக விரிவான ஒரு மசோதாவைத் தயாரித்து, ஐக்கிய மாகாணச் சட்டசபையில் கொண்டு வந்தோம். அது கமிட்டியின் ஆலோசனையில் இருந்த கட்டத்தில் நாங்கள் ராஜிநாமாச் செய்து விட்டோம். போலி நெய்யையும் தாவர எண்ணெயையும் வேறு நிறமானதாகவோ, வாசனையுள்ளதாகவோ செய்துவிடும் அதிகாரத்தை அம்மசோதா, மாகாண அரசாங்கத்திற்கு அளிக்கிறது. இதற்கெனக் கொண்டுவரப்பட்ட மசோதாவில் மிகப் பயனுள்ளதும், உண்மையிலேயே முக்கியமானதுமான பகுதி, போலி நெய்யையும் தாவர எண்ணெயையும் நெய் தயாராகும் பகுதிகளில் விற்கவே கூடாது என்று தடுத்துவிடுவதற்கு மாகாண அரசாங்கத்திற்கு அதிகாரம் அளிப்பதாகும். நெய் ஏராளமாகத் தயாராகும் கிராமப் பகுதிகளை நான் அறிவேன். முக்கியமாக அந்த இடங்களில் யாருமே தாவர நெய்யை உபயோகிப்பதில்லை என்பதையும் அறிவேன். அப்படியிருந்தும் அங்கே தாவர நெய் ஏராளமான அளவு விற்பனையாகிறது. நெய்யில் கலப்படம் செய்வதற்கென்றே அதை வாங்குகிறார்கள். இந்தக் காரியங்களுக்கென்றே தாவர நெய் விற்கப்படும் இடங்களில் செய்யக்கூடிய சரியான காரியம் அதன் விற்பனையை அடியோடு தடுத்து, அதன் மூலம் அசல் நெய் தயாரிக்கும் தொழிலைப் பாதுகாத்து வளர்ப்பதுதான் என்று நாங்கள் கருதினோம்.

இந்த முறைக்கு உங்களுடைய அங்கீகாரம் இருக்கும் என்றே நம்புகிறேன். பாலையும், அதிலிருந்து கிடைக்கும் பொருள்களையும் தயாரிக்கும் தொழில் இல்லாமல் விவசாயம் விருத்தியடைய முடியாது. ஐக்கிய மாகாணத்தில் நெய் கூட்டுறவுச் சங்கங்களை ஏராளமாக ஆரம்பிப்பதற்கு நாங்கள் ஆதரவும் அளித்தோம். அத்தகைய கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் விதிகள், அச்சங்கங்களின் அங்கத்தினர்கள் கலப்படத்தைக் கண்டுபிடித்து நிறுத்துவதற்கு வேண்டிய கடுமையான கட்டுத்திட்டங் கொண்டவைகளாக இருக்க வேண்டும் என்றும் வற்புறுத்தினோம். இதுவும் சரியான முறை என்று நிரூபிக்கப்பட்டு வருகிறது.

"இவ்விஷயம் 'ஹரிஜன்' வாசகர்களுக்குச் சிரத்தையை உண்டாக்கக் கூடியதாக இருக்கும் என்பதற்காக இதைத் தங்களுக்கு எழுதுகிறேன்."

முக்கியமாக நெய் உற்பத்தி செய்யும் பகுதிகளில் நடவடிக்கை எடுப்பதைக் குறித்து டாக்டர் கட்ஜு கூறியிருக்கும் யோசனை கவனிக்கத்தக்கதாகும். தேச மக்களின் உணவின் இந்த முக்கியமான பொருளில் கலப்படம் செய்யப்படும் விஷயம் மிக முக்கியமானதாகையால் அகில இந்திய ரீதியில் இதற்குப் பரிகாரம் தேவை. உயர்ந்த ராஜீய விஷயங்கள் எனப்படுபவை தீரும் வரை இது காத்திருக்க வேண்டியதில்லை.

[டில்லிக்குப் போகும் வழியில்
5-2-1940-இல் எழுதியது.]

—'ஹரிஜன்'–17—2—1940

48
வனஸ்பதியும் நெய்யும்

இந்தியாவில் இருக்கும் பசுக்களுக்காகச் சர்தார் ஸர் தத்தார் சிங் போராடிக்கொண்டிருக்கிருர். பசு என்பதில் எருமையும் சேர்ந்திருக்கிறது. அப்படியாளுல் இரண்டும் உயிர் வாழலாம். எருமையில் பசுவும் சேர்ந்ததென்ருல் அப்பொழுது இரண்டும் சாகின்றன. "சுபிட்சத்தின் தாயே பசு". இது எப்படி என்பதை அறிவதற்கு, ஸ்ரீ சதீஷ் சந்திர தாஸ் குப்தாவின் சிறந்த நூலின் இரு பகுதிகளையும் பார்க்கவேண்டும்.* தாவர நெய் என்று சொல்லப்படும் வனஸ்பதியினுல் அசல் நெய் அழிந்துவிடும் அபாயம் இருந்துவருகிறது. ஆகையால், அதைப்பற்றி மாத்திரமே இங்கே குறிப்பிட விரும்புகிறேன். உண்மையில் நெய், மிருகத்தினிடமிருந்து கிடைக்கும் பொருளே. தாவர நெய் அல்லது வனஸ்பதி என்று அதை யோசனையில்லாமலேயே சொல்லி வருகிருர்கள். ஆனல், அது முரணுனதாகும். சர்தார் தத்தார் சிங் தயாரித்திருக்கும் சிந்தனையோடு கூடிய குறிப்பில், வனஸ்பதி விற்பனை 1937–இல் 26,000 டன்னுக இருந்தது 1945–இல் 1,37,000 டன்னுக உயர்ந்திருக்கிறது என்பதைக் காட்டியிருக்கிருர். அதாவது, ஏழு ஆண்டுகளில் அதன் விற்பனை 400 சதவிகிதத்திற்கு மேல் அதிகரித்திருக்கிறது. அதற்கு ஏற்ருற்போல் நெய் உற்பத்தித் தொழில் க்ஷீணமடைந்திருக்கிறது. அக்குறிப்பு முழுவதையும் படிக்க விரும்புகிறவர்கள், அதன் பிரதியைச் சர்தார் தத்தார் சிங்கிடமிருந்தோ அல்லது வார்தா கோ சேவா சங்கத்தினிடமிருந்தோ பெற்றுக்கொள்ளலாம். சர்தார் வந்திருக்கும் முடிவுகளைச் சுருக்கமாகக் கீழே கொடுக்கிறேன்.

1. ஆகாரப் பொருள் என்ற வகையில் வனஸ்பதி, நெய்க்குப் பதிலானதாக ஆவதற்குத் தகுதியுடையதல்ல. மனித உடல் ஏற்றுக்கொண்டு விடக்கூடியதாக அது இல்லை என்பதோடு அதில் வைட்டமின் சத்துக்களும் கிடையாது.

2. அமைப்பிலும் மணத்திலும் அது நெய்யைப் போன்றே இருப்பதால் வனஸ்பதியில் பெரும் பகுதி நெய்யில் கலப்படம் செய்வதற்கும், அசல் நெய் போல் ஏமாற்றிவிடுவதற்குமே உபயோகிக்கப்படுவதால் அசல் நெய்க்கு அது பெரும் அபாயமாகிறது.

3. இந்தத் தொழிலில் கிடைக்கும் லாபம் மிக அதிகமாக இருப்பதால் 1937–இல் இதன் உற்பத்தி 26 ஆயிரம் டன்னுக இருந்தது. 1943–இல் 105 ஆயிரம் டன்னுக உயர்ந்திருக்கிறது. சீக்கிரத்தில் இதன் உற்பத்தியைக் குறைந்தது இரண்டு மடங்காக்கிவிட யோசனைகளும் இருந்து வருகின்றன.

---

* 'இந்தியாவில் பசு' என்பதே ஸ்ரீ சதீஷ் சந்திர தாஸ் குப்தாவின் நூல். இதன் முதற்பகுதி ரூ. 10; இரண்டாம் பகுதி ரூ. 7. இரண்டும் சேர்ந்து ரூ. 16. தபால் செலவு ரூ. 1-9-0. காதி பிரதிஸ்தான், சோதேப்பூர், கல்கத்தா என்ற விலாசத்தில் கிடைக்கும்.

4. நெய் உற்பத்தித் தொழில் இந்தியாவின் மிகப் பெரிய கிராமத் தொழில். ஆண்டுக்கு நூறு கோடி ரூபாய் விலையில் 2,30,00,000 மணங்கு நெய் உற்பத்தியாகிறது.

5. இந்த நெய் உற்பத்தித் தொழில் அழிவது விவசாயிகளின் க்ஷேம நலனுக்குத் தீமையாகி விடுவதோடு இந்நாட்டு மக்கள் சுபிட்சத்திற்கு நேரடியாக நம்பியிருப்பதான கால்நடை விருத்தித் தொழிலுக்குப் பெருந்தடையாகவும் முடிந்துவிடும்.

மேலே சொன்ன கஷ்டங்களைச் சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்குக் கீழ்க்கண்ட பரிகார முறைகளும் கூறப்பட்டிருக்கின்றன:

1. ஏதாவது சில காரணங்களை முன்னிட்டு வனஸ்பதி உற்பத்தியாவதை அடியோடு அரசாங்கம் தடுத்துவிடமுடியவில்லையென்றால், அது கண்டிப்பான கட்டுத் திட்டங்களுக்காவது உடனே உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

2. வனஸ்பதி தயாரிப்பவர், அதன் மொத்த வியாபாரிகள், சில்லறை வியாபாரிகள் எல்லோரும் லைசென்ஸ் வாங்கியாக வேண்டும் என்று செய்ய வேண்டும். அப்படிப்பட்டவர்கள், அவர்களின் கடைகளில் நெய்யை வைத்திருக்கவோ, வியாபாரம் செய்யவோ அனுமதிக்கக் கூடாது.

3. இந்தியாவில் தயாராகும் வனஸ்பதி யெல்லாவற்றிற்கும் அது தயாராகும் இடத்திலேயே வேறு வர்ண மாக்கிவிட வேண்டியது கட்டாயம் என்று செய்துவிட வேண்டும். இறக்குமதியாகும் சரக்கிற்கு இந்தியத் துறைமுகத்திலேயே அதில் வர்ணம் கலந்துவிட வேண்டும். வனஸ்பதியை உற்பத்தி செய்கிறவர்கள், அதில் 10 சத விகிதம் நல்லெண்ணெய் கலக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதில் ஒரு சௌகரியம். இவ்விதம் 10 சத விகிதம் நல்லெண்ணெய் கலந்த வனஸ்பதியை நெய்யில் கலந்தால் அந்தக் கலப்படத்தை மிகவும் எளிதில் கண்டுபிடித்துவிட முடியும் என்பதே. நல்லெண்ணெய் இருப்பதை எல்லோருக்கும் தெரிந்ததான ரசாயன மாறுதலைக் கொண்டு சுலபத்தில் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

4. நெய் போன்ற தோற்றத்தை வனஸ்பதிக்கு அளிப்பதற்காக வனஸ்பதியில் செயற்கை எஸன்ஸுகளைக் கலப்பதைத் தடுத்துவிட வேண்டும்.

5. வனஸ்பதியை உபயோகித்துத் தயாரித்த உணவுப் பண்டங்களை விற்பவர்கள், வனஸ்பதியினல் தயாரித்தது என்பதைக் காட்ட அடையாளத்தையும் வைக்க வேண்டும் என்று விற்பனைச் சட்டப்படி செய்துவிட வேண்டும். இந்த அடையாளம் வைக்காத கட்டடத்தில் வனஸ்பதி இருப்பதே சட்டப்படி குற்றம் என்ருகிவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் வனஸ்பதியால் ஹல்வாவையும் மற்ற மிட்டாய்களையும் செய்துவிட்டு, அவைகளை அசல் நெய்யால் செய்ததாக ஏமாற்றி விற்றுவிடும் தீமை ஒழிந்துவிடும்.

6. 'தாவர நெய்', அல்லது 'வனஸ்பதி நெய்'யை வாங்குகிறவர், அது உண்மையில் எதிலிருந்து தயாராகிறது, அதில் அடங்கியது என்ன என்பது தெரியாமல் ஏமாறும் வகையில் வேறு பெயரை வனஸ்பதிக்கு வைத்து அது மார்க்கெட்டில் விற்பனைக்கு வர அனுமதிக்கக் கூடாது.

7. நெய் அடைத்துவைத்து விற்கப்படுகிற அதே மாதிரியான வகையில் வனஸ்பதியையும் அடைத்துவைத்து மார்க்கெட்டில் விற்க அனுமதிக்கக் கூடாது. வனஸ்பதி அடைத்துவைத்து விற்கும் டின் முதலியவைகளில் வனஸ் பதி என்று காட்டுவதற்குத் தெளிவான அடையாளம் இருக்கவேண்டும்.

யார் பசுவைப் பூஜிக்கிறார்களோ அவர்களுடைய பேராசை யினாலேயே இந்த விஷமம் முக்கியமாக உண்டாகிறது என்பது தெளிவானது. வனஸ்பதி முற்றிலும் அவசியமில்லாதது. எண் ணெய்களிலிருந்து தீமையானவற்றை நீக்கிச் சுத்தம் செய்யலாம். ஆனால், எண்ணெயைக் கெட்டியாக்க வேண்டிய அவசியமோ அல்லது அதை நெய்போல் தோன்றும்படி செய்ய வேண்டியதோ இல்லை. யோக்கியமான உற்பத்தியாளர் யாரும் மோசடியான போலி வேலைகளில் இறங்கமாட்டார். கடைகளில் இத்தகைய வைகளே நிரம்பி யிருக்கின்றன. போலித் திருட்டு நாணயங்களைத் தயாரிப்பது கடுமையான தண்டனைக்குரிய குற்றம். நாணயங் களைவிட அசலான பொருள்கள் இன்னும் அதிகப் புனிதமானவை. அப்படியிருக்கத் திருட்டு நெய் தயாரிப்பது ஏன் குற்றமாகக் கூடாது? நாட்டு மக்களின் தேக சுகம் பாழானாலும், தாங்கள் பணக்காரர்களானால் போதும் என்ற அவசரத்தில் வர்த்தகர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆகையால், இதற்குத் தலை சிறந்த பரிகாரம், வர்த்தகர்களிடையே யோக்கியப் பொறுப்பு ஏற்படுவதுதான்.

புது டில்லி, 8—4—1946 —'ஹரிஜன்' -14—4—1946

49

'வனஸ்பதி'யால் ஆபத்து

"14—6—'46-ஆம் தேதி 'ஹரிஜ'னில் 'வனஸ்பதி'யைத் தடுத்துவிட வேண்டும் என்ற சர்தார் தத்தார் சிங்கின் கோரிக்கையை நீங்கள் ஆதரித் திருக்கிறீர்கள். அக்கட்டுரையில் பல யோசனைகள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. அதன்படி நடந்திருந்தால் இத்தீமையைத் தடுத்திருக்க முடியும். ஆனால், துரதிருஷ்டவசமாக எந்த நடவடிக்கையும் எடுத்துக்கொள்ளப்படவில்லை. பஞ்சாபிலும், அகோலா, ஷேகான், கர்நூல் ஆகிய இடங்களிலும் புதிய வனஸ் பதித் தொழிற்சாலைகளை ஆரம்பிக்க அனுமதி கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. எப் படியும் இது நிறுத்தப்படவேண்டும், 'வனஸ்பதி'க்குப் புதுச் சாயம் கொடுத்து விட வேண்டும் என்றுகூடப் பஞ்சாபில் அரசாங்கம் உத்தரவிடவில்லை."

மேலே இருப்பது எனக்கு வந்திருக்கும் ஒரு கடிதத்தின் சாராம்சம். 'வனஸ்பதி' என்பதை நான் வேண்டும் என்றுதான் குறியீட்டுக்குள் கொடுத்திருக்கிறேன். உண்மையில் இது வனஸ் பதி நெய் என்று இருக்கவேண்டும். மலர்களின் இதழ்கள், பழங்கள், காய் கறிகள் என்ற பொருளில் வனஸ்பதி என்று சொல்லுவதைக் குறித்து யாருக்கும் ஆட்சேபம் கிடையாது. ஆனால், அது இன்னொன்றாகக் கருதிக் கொண்டுவிடும் வகையில் நடமாடும்போதுதான் விஷமாகிறது. வனஸ்பதி, நெய்யு மல்ல, நெய்யாக இருக்கவும் முடியாது. அது என்றாவது நெய்

யாகி ஆகிவிடுவதாயிருந்தால் உண்மையான நெய் இனி அவசியமே இல்லை என்று அப்பொழுது, முதலில் பகிரங்கமாகக் கூறிவிட நான் தயாராக இருக்கிறேன். மிருகத்தினிடமிருந்து கிடைக்கும் பாலிலிருந்து எடுக்கும் கொழுப்பே நெய்யும் வெண்ணெயும். தாவர எண்ணெயையோ, தாவர வெண்ணெயையோ நெய்யின் ரூபத்தில் அதன் பெயரால் விற்பது, இந்தியப் பொதுமக்களை ஏமாற்றுவதாகும். இது முற்றிலும் அயோக்கியமான செய்கை. இத்தகைய சரக்கு எதையும் நெய்யின் வேஷத்தில் விற்காமல் இருக்க வேண்டியது வர்த்தகர்களின் தெளிவான கடமையாகும். இத்தகைய விற்பனைக்கு எந்த அரசாங்கமும் இடந்தரக்கூடாது. இந்தியாவின் பல கோடி மக்களுக்கு இன்று பாலோ நெய்யோ, வெண்ணெயோ-மோர்கூடக்-கிடைப்பதே இல்லை. ஆகையால், இறப்போரின் தொகை அதிகரிப்பதிலும், மக்கள் உடலில் சத்தே இல்லாதிருப்பதிலும் ஆச்சரியமே இல்லை. மாமிசமோ, பாலோ, பாலிலிருந்து கிடைப்பவையோ இல்லாமல் மனிதன் உயிர் வாழ முடியவில்லை என்பது போன்றே தோன்றும். இந்த வகையில் மக்களை ஏமாற்றுகிறவரும், இந்த மோசடிக்கு ஆதரவாக இருப்பவரும் இந்தியாவின் விரோதியே யாவர்.

புது டில்லி, 6—10—1946 —'ஹரிஜன்' – 13—10—1946

பகுதி 4 : மதுபானத்தின் தீமை

50

மிதவாதிகளுக்குக் கோரிக்கை

குடியின் சாபத்தினால் நாடு முழுவதுமே நோயுற்றிருக்கிறது என்று நான் கூறும் சாட்சியத்தை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். இந்தப்பழக்கத்திற்கு அடிமைகளாகிவிட்ட துர்ப்பாக்கிய மனிதர்களுக்கு அவர்களுடைய இஷ்டத்திற்கும் எதிராக உதவி தேவைப்படுகிறது. குடிப் பழக்கத்திற்கு எதிராக நாட்டில் எழுந்திருக்கும் உணர்ச்சி அலையைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுமாறு உங்களை அழைக்கிறேன். இக்கிளர்ச்சி தானே எழுந்ததாகும். குடியினால் அரசாங்கத்திற்கு வரும் வருமானம் அதற்குக் கிடைக்காதபடி செய்துவிடவேண்டும் என்பது இந்தக் கிளர்ச்சியில் கொஞ்சமும் முக்கியமானதே அல்ல என்பதில் என்னை நம்புங்கள். இந்தத் தீமை சம்பந்தமாக நாடு பொறுமையை இழந்து விட்டது. இந்தியாவில் இப்பொழுது கண் முன்பு தெரிவதைப் போன்று, ஒரு மக்களின் ஒன்றுபட்ட, தெளிவான எதிர்ப்பைப் பொருட்படுத்தாமல் உலகில் வேறு எந்த நாட்டிலும் இத்தீமையை அனுமதித்துக்கொண்டு போவது சாத்தியமே இல்லை. நாகபுரியில் பொதுஜனக் கூட்டத்தினர் செய்துவிட்ட தவறும், அளவுக்கு மிஞ்சிய காரியங்களும் எவையானாலும், இந்த லட்சியம் நியாயமானது. தங்கள் சக்தியையெல்லாம் உறிஞ்சிக்கொண்டிருக்கும் குடிச் சாபக்கேட்டை ஒழித்தே தீருவது என்று மக்கள் உறுதிகொண்டிருக்கிறார்கள். கட்டாயப்படுத்துவதன் மூலம் இந்தியா குடிபோதையில்லாதபடி செய்துவிட முடியாது. குடிக்க விரும்புகிறவர்களுக்குக் குடிப்பதற்கு வசதிகளைச் செய்யவேண்டும் என்ற போலி வாதங்களால் நீங்கள் ஏமாந்துவிடக் கூடாது. மக்களின் தீய செய்கைகளுக்கெல்லாம் அரசாங்கம் வசதி செய்துகொடுத்துக் கொண்டிருப்பதில்லை. விபசார விடுதிகளை நாம் ஒழுங்குபடுத்துவதோ, அதற்கு அனுமதிச் சீட்டு அளிப்பதோ இல்லை. திருடும் குணம் இருக்கிறது என்பதற்காகத் திருட்டுத் தொழிலை நடத்திக்கொண்டிருக்க நாம் திருடர்களுக்கு வசதிகளைச் செய்துகொடுப்பதில்லை. திருடுவதையும் விபசாரத்தையும்விடக் கூடக் குடிப்பழக்கம் இன்னும் மோசமானது என்று நான் கருதுகிறேன். இந்த இரண்டுக்குமே அது அடிக்கடி தந்தையாகிறதல்லவா? குடியினால் அரசாங்கத்திற்கு வருமானம் வருவது என்றிருப்பதைப் போக்கி விடுவதிலும், மதுபானக் கடைகளை ஒழிப்பதிலும் நாட்டுடன் ஒன்றுபடும்படி உங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

—'எங் இந்தியா' – 8—6—1921

51

பூரண மது விலக்கு-1

சென்னை சுயராஜ்யக் கட்சியினர், பூரண மதுவிலக்கையும் தங்கள் வேலைத் திட்டத்தில் சேர்த்துக்கொண்டிருப்பதற்காக அக்கட்சியினர் பாராட்டுக்குரியவர்களாகின்றனர். அசிரத்தையின் அபார சக்தி மாத்திரம் இல்லாதிருந்திருக்குமாயின், இத் தீமையை வெகு காலத்திற்கு முன்பே நாம் ஒழித்திருப்போம். இப் பழக்கம் தொழிலாளர் வகுப்பினரின் பலத்தையெல்லாம் உறிஞ்சிக்கொண்டிருக்கிறது. அவர்களுடைய இஷ்டத்திற்கு எதிராக அவர்களுக்கு உதவி செய்தே ஆகவேண்டும். உடனே மதுவிலக்கைக் கொண்டுவந்து விடுவதற்குத் தகுதியான நாடு இந்தியாவைப்போல் வேறு எதுவும் இல்லை. பொதுஜன அபிப்பிராயம் எப்பொழுதும் சரியான பாதையிலே போய்க்கொண்டிருக்கிறது. இந்தியாவில் இருக்கும் அறிவாளிகளான வகுப்பினர், ஐரோப்பிய நாடுகளில் இருப்பவர்களைப்போல் குடிப்பதில்லை. இக்காரணத்தைக்கொண்டே ஐரோப்பிய நாடுகளைப்போல் இங்கே பொது ஜன அபிப்பிராயம் அறிய வாக்கெடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. மதுவிலக்கின் அவசியத்தைத் தெளிவாகக் காட்டும் பிரசுரம் ஒன்றைச் சென்னை பூஜ்ய டபிள்யூ. எல். பெர்குஸன் வெளியிட்டிருக்கிறார். செல்வச் சுமையைக் குறித்து இந்த மதிப்பிற்குரிய கனவான் கூறுவதாவது :

"ஒரு நாடு என்னதான் செல்வம் படைத்ததாகவும் சுபிட்சமாகவும் இருந்தாலும், உண்மையில் குடிப்பழக்கத்தின் தீமையை அதனால் தாள முடியாது. ஏனெனில், குடி, நாட்டு மக்களை நாசத்தின் எல்லைக்குக் கொண்டு வந்துவிடுவதோடு சில சமயங்களில் அந்த எல்லையைத் தாண்டிவிடும்படியும் செய்துவிடுகின்றது. இந்தியா இன்னும் ஏழை நாடாகவே இருக்கிறது. முதவீட்டுச் செல்வத்தில் இது வறுமையில் இருக்கிறது; கல்வியில் வறுமையில் இருக்கிறது; பொதுஜன சுகாதாரம், ஆரோக்கியம் ஆகியவைகளிலும் வறுமையில் இருக்கிறது; போதுமான வீட்டு வசதியும் கிடையாது; கைத்தொழிலிலும் விவசாயத்திலும் ஏழை நாடாகவே இருக்கிறது; கிராமப் பகுதியில் போக்குவரத்துச் சாதனங்களிலும் வறுமையில் இருக்கிறது. இந்தியாவின் வாழ்க்கைத் துறைகளில் எதிலாவது அதற்கு இப்பொழுது இருப்பதைவிட இன்னும் நன்மை வேண்டியதில்லை என்று சொல்லக்கூடியது ஏதாவது ஒன்று இருக்குமானால், அதைப் பற்றித் தெரிந்திருப்பவர்கள், அதை நமக்குச் சொல்லட்டும். ஏனெனில், அப்படிப்பட்ட துறை என்ன, எங்கே இருக்கிறது என்பது நமக்குத் தெரியவில்லை. போதை வஸ்துக்களை உபயோகித்துக் கொண்டிருக்கும் சக்தி இந்தியாவுக்கு இல்லை. செல்வ விஷயத்தில் இதனால் ஏற்படும் நஷ்டம் ஏராளமானது. அதற்காகும் நஷ்டம் இவ்வளவு என்பதை இப்பொழுது திட்டமாகச் சொல்ல முடியாமல் இருக்கலாம். என்றாலும், கலால் இலாகாவின் மூலம் அரசாங்கத்திற்குக் கிடைக்கும் வருமானத்திலிருந்து ஒருவாறு அறிந்து கொள்ளலாம். மொத்தமாகச் சொன்னால், இத்தொகை ஆண்டுக்கு ரூ. 20,00,00,000. மதுபானம், அபின், கஞ்சா போன்றவைகளுக்காக இவற்

றில் அரசாங்கத்திற்குக் கிடைக்கும் வருமானத்தைப் போல் ஐந்து மடங்கா வது ஆண்டுக்கு இந்தியாவுக்குச் செலவு இருக்கும் என்று மதிப்பிடப்படுகிறது. அத்தொகையில் மூன்று மடங்கு இருக்கும் என்று சிலர் கூறுகிறார்கள். இவ் விரு தொகைகளுக்கும் மத்தியாக ஒரு கணக்கை வைத்து ரூ. 80,00,00,000 இருக்கும் என்று வைத்துக்கொண்டால் நம் கணக்கு அதிக தூரம் தவறானதாக இராது என்றே நம்புகிறேன். இந்தப் பெருந்தொகையில் மிகப் பெரும் பகுதி தொழிலாளர் வகுப்பினரின் வருமானத்திலிருந்தே போகிறது. இந்த மக்க ளுக்குத் தங்களுடைய, தங்கள் குடும்பங்களின், சமூகத்தின் க்ஷேம நலத்திற்கு இந்தத் தொகை மிகவும் அவசியமாகும். குடிக்கும், கஞ்சா, அபின் போன்றவை களுக்கும் செலவாகும் பணத்தில் முக்கால்வாசியை ஏழைகளும் தொழிலாளர் சமூகத்தினருமே கொடுக்கிறார்கள் என்று வைத்துக்கொண்டால், அவர்கள் சுமக்க நேரும் பளு ரூ. 60,00,00,000 என்றாகிறது. ஆண்டுதோறும் குடிக்காகச் செலவாகும் இப்பெருந்தொகை பாழாகாமல் மீதப்படுத்தப்பட்டு வீடுகள் கட்டுவதற்கும் தேசீய அபிவிருத்திக் காரியங்களுக்கும் அதை உபயோகிப்ப தாக இருந்தால், இந்தியாவின் ஏழைகள் தங்கள் காலிலேயே நிற்கும்படி செய்வதற்கு எவ்வளவு வேலைகளைச் செய்துவிட முடியும்! நமது பெரிய நகரங் களில் ஆடம்பரத்தில் பணத்தை வீணாக்குவதற்குப் பதிலாகச் சிக்கனம் ஏற்படு வதற்கும், நமது கிராமவாசிகளின் வறுமையான குடிசைகளில் சுபிட்சம் ஆரம்பமாவதற்கும் அதிக காலம் ஆகாது.''

குடியினால் ஏற்படும் பண நஷ்டத்தைவிட ஒழுக்க நஷ்டமே இன்னும் அதிகமானதாகும். குடி வகைகளும், அபின் போன்றவை களும், அப்பழக்கத்திற்கு உட்பட்டு விட்டவர்களையே யன்றி அதில் பணம் சம்பாதிக்கிறவர்களையும் அவமானத்திற்கு உட் படுத்துகின்றன. குடிகாரன், தன் மனைவி, தாய், சகோதரி இவர் களுக்குள்ள பேதங்களையே மறந்துவிட்டுக் குடிப் போதையில்லாத சமயங்களில் தான் செய்வதற்கு வெட்கப்படும் குற்றங்களைச் செய்து விடுகிறான். தொழிலாளர்கள், குடிச் சைத்தானின் ஆதிக் கத்திற்குட்பட்டிருக்கும்போது அவர்கள் எவ்வளவு கேவலமான நிலைக்குப் போய்விடுகிறார்கள் என்பதைத் தொழிலாளர்களுடன் தொடர்புள்ளவர்கள் யாவரும் நன்கு அறிவார்கள். மற்ற வகுப் பாரும் குடிப்பழக்கத்தினால் ஒழுங்காக இருந்துவிடுவதில்லை. ஒரு கப்பல் காப்டன், குடித்திருக்கும்போது தம்மையே மறந்து விடு வதை அறிவேன். கப்பலைக் கவனித்துக்கொள்ளும் பொறுப்பை, அவருக்குக் கீழிருக்கும் பிரதம அதிகாரியிடம் ஒப்படைக்கவேண் டியதாயிற்று. குடித்துவிட்ட பாரிஸ்டர்கள், சாக்கடையில் கிடந்து உருண்டு கொண்டிருந்தார்களாம். சமூகத்தில் மேலான நிலையில் இருக்கும் இவர்களை உலகம் எங்குமே போலீஸ் பாதுகாக்கிறது. ஆனால், ஏழைக் குடிகாரனே, அவனுடைய வறுமைக்காகத் தண் டிக்கப்படுகிறான்.

—'எங் இந்தியா' – 4—2—1926

52
பூரண மதுவிலக்கு-2

''மதுபானங்களைத் தயாரிப்பது, உற்பத்தி செய்வது, அவற்றை வைத்திருப்பது முதலியன சம்பந்தமாக இப்பொழுதுள்ள மதுபானச் சட்டத்தில் மாறுதலைச் செய்வது என்பது பெருமளவில் மக்களை நிர்ப்பந்தப்படுத்துவதிலேயே முடியும் என்ற உண்மையை நீங்கள் உணர வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். மதுவிலக்குக் கொள்கையை அனுசரிப்பதாயின் தவிர்க்க முடியாதவையான அத்தகைய நிர்ப்பந்தங்களுக்கு நீங்கள் தயாராக இருந்தே ஆகவேண்டும். அப்பொழுது உங்களுடைய பூரணமான ஒத்துழைப்பும் எனக்கு வேண்டியிருக்கும். கள்ளுக்கடைகளை மறியல் செய்வது, குடியின் தீமைகளைக் குறித்துப் பிரசாரம் செய்வது, இது போன்ற மற்ற வேலைகளுக்கு உங்கள் ஆதரவு எனக்கு வேண்டியதில்லை. ஆனால், திருட்டுத்தனமாக மதுபானங்களைத் தயாரிப்பது போன்ற குற்றங்களை ஒழிப்பது போன்றவைகளுக்குத்தான் உங்கள் உதவி எனக்குத் தேவை.''

சென்னைச் சுகாதார, மது இலாகாவின் மந்திரியின் பிரசங்கம், 'ஹிந்து' பத்திரிகையில் வெளியாகியிருக்கிறது. மேலே கொடுத்திருப்பது அதன் சுருக்கமே. மக்கள் தமக்கு இன்னுமோர் உதவியையும் செய்யவேண்டும் என்று அவர் கேட்டிருக்கிறார். அதிகரிக்கப்படும் வரிக்கும் அவர்கள் உடன்பட வேண்டும் என்பதே அது. அதிக வரி கொடுக்க மக்களால் முடியும் போது மேற்கொண்டும் வரி விதிப்பதற்கு அவசியமும் இருந்தால் அப்பொழுது அப்புதிய வரிக்கு மக்கள் உடன்பட வேண்டியதே என்பதைத் தவிர இதைக் குறித்து இச்சமயம் நான் வேறு எதுவும் கூறத் தயாராயில்லை. பூரண மதுவிலக்கை அடைவதற்கு எவ்வளவுதான் பண நஷ்டம் ஏற்படுவதாயினும் அது பெரிதே அல்ல.

ஆனால், நான் மேலே கொடுத்திருக்கும் மந்திரியின் பிரசங்கப் பகுதியைப் பற்றி மாத்திரம் கூறுவதோடு நான் இப்போதைக்கு நிறுத்திக்கொள்ளுகிறேன். மதுவிலக்கைக் குறித்து மந்திரி தவறான கருத்துக்கொண்டிருக்கிறார் என்றே அஞ்சுகிறேன். இவ்விஷயத்தைப் பகுதி பகுதியாகக் கவனிக்கக்கூடாது என்பதே என் அபிப்பிராயம். வெற்றி பெற வேண்டுமானால், அதை முழுதுமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது ஒரு ஜில்லாவைப் பற்றிய பிரச்னையல்ல; இந்தியா முழுமைக்குமான விஷயம் இது.

மந்திரியின் பேச்சைக் குறித்து நான் மனவேதனைப்படுவது என்னவென்றால், பொதுமக்களின் க்ஷேமலாபத்தையே பாதிப்பதான ஒரு விஷயத்தை மேற்போக்காக அவர் கவனித்திருப்பதேயாகும். தம்முடைய போலீஸ் வேலையை மக்கள் செய்யவேண்

டும் என்று அவர் எதிர்பார்ப்பதாயின் தமது திட்ட விஷயத்தில் நிச்சயமாக அவர் சிரத்தையுடன் இல்லை. மதுவிலக்கு பரீட்சிக் கப்படுமானல் துன்புறுத்தப்படுதல் இருந்துதான் தீரும் என்று மக்களை அவர் ஏன் பயமுறுத்துகிறார்? திருட்டும், துப்பாக்கி மருந்து தயாரிப்பதும் குற்றங்கள் என்று செய்யப்பட்டிருப்ப தால் மக்களுக்குத் துன்புறுத்தல்கள் இருக்கின்றனவா? அனு மதிச் சீட்டுப் பெருமல் சாராயம் காய்ச்சுவது இப்பொழுதுகூடக் குற்றமல்லவா? ஆகையால், மந்திரி கூறுவதன் பொருளெல்லாம் மதுபானங்களைத் தயாரிப்பதற்கும் விற்பதற்கும் இப்பொழுது அனுமதிச் சீட்டுப் பெற்றிருப்பவர்கள், மதுவிலக்கு வந்த பிறகு திருட்டுத்தனமாகச் சாராயம் காய்ச்சுவார்கள். ஆகையால், அவர்கள் துன்புறுத்தப்படுவார்கள் என்பதே. இதில் மக்க ளுக்கு எந்தவிதமான கஷ்டங்களும் இருப்பதற்கே இல்லை.

மதுவிலக்கைப் பிரகடனம் செய்துவிட வேண்டியது என் பதைத் தவிர மதுவிலக்குக்காரர் என்ற வகையில் தாம் செய்ய வேண்டியது வேறு எதுவுமே இல்லை என்று மந்திரி நம்புவதா யிருந்தால், அவர் தமக்கு யோசனை சக்தி இல்லை என்பதையும், மக்களிடத்தில் தமக்கு அனுதாபம் கிடையாது என்பதையுமே காட்டிக்கொள்ளுகிறார். கைது செய்து வழக்குத் தொடரு வது என்பது மதுவிலக்கின் மிகச் சிறிய அழிப்புப் பகுதியே யாகும் என்பதைத் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறேன். மதுவிலக் குக்குப் பெரியதும், ஆக்கமானதுமான பகுதியும் உண்டு என்ப தையும் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறேன். மக்கள், மோசமான நிலைக்குக் கொண்டுபோகப்பட்டிருப்பதனாலேயே குடிக்கிறார் கள். தொழிற்சாலையைச் சேர்ந்த தொழிலாளரும் மற்றவர் களுமே குடிக்கிறார்கள். அவர்கள் திக்கற்றவர்களாகவும், கவனிப்பாரற்றவர்களாகவும் இருப்பதனாலேயே குடிப் பழக்கத் தில் ஈடுபட்டுவிடுகிறார்கள். குடிக்காமல் இருப்பவர்கள் எல் லாம் இயற்கையாக எவ்வாறு முனிவர்களல்லவோ அதே போலக் குடிப்பவர்கள் இயற்கையில் தீயவர்களும்அல்ல. மக்களில் பெரும் பாலானவர்கள் சூழ்நிலையின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்டவர்களே யாவர். மதுவிலக்கை வெற்றிகரமானதாக்குவதில் உண்மை யாகவே சிரத்தையுள்ள எந்த மந்திரியும், ஒரு சீர்திருத்தக் காரரின் உற்சாகத்தையும் தன்மைகளையும் பெறவேண்டும். சென்னை மந்திரி இகழ்ச்சியாகப் பேசியதாகக் கூறப்படும் உதவி, அப்பொழுதுதான் அவருக்குத் தேவைப்படும். மறியல் செய்கிறவர்களும், மதுபானத்தின் தீமையைக் குறித்து உப தேசம் செய்யும் 'ஆண்களும் பெண்களும்', 'இது போன்ற மற்ற வேலைகளைச் செய்வோரும்' அவருக்குத் தேவையே என்பதுதான் என்னுடைய பணிவான அபிப்பிராயம். இந்த விதமான காரியங் களுக்குத்தான்-குடிகாரரின் வாழ்க்கையைத் திருத்துவதற்கு-அவருடன் ஒத்துழைக்கக்கூடிய தொண்டர்கள் பட்டாளம் அவ ருக்கு வேண்டியிருக்கும். மதுபானக் கடைகளைச் சிற்றுண்டிச் சாலையும் சங்கீத சபையும் சேர்ந்து நடக்கும் இடமாகவும் அவர்

மாற்றிவிட வேண்டியிருக்கும். ஏழைத் தொழிலாளருக்குத் தாங்கள் ஒன்று கூடி ஆரோக்கியமான, மலிவான, உற்சாகமளிக்கக் கூடிய போதையில்லாத பானம் கிடைக்கக் கூடிய இடம் வேண்டும். அதே சமயத்தில் நல்ல சங்கீதமும் அவர்களுக்குக் கிடைப்பதாயிருந்தால் அது அவர்களுக்கு உற்சாகமூட்டுவதாவதோடு அவ்விடம் அவர்களைக் கவரும். நீதியான நிர்வாகத்தினாலும், மக்களுடைய சேர்க்கையினாலும் அவர்கள் அரசாங்கத்திற்குச் செல்வம் அளிப்பவர்களாவார்கள். மதுக்குடிப் பிரச்னையை நிர்வகிப்பவரான மந்திரி ஆராய்ந்திருப்பதாகத் தோன்றுவதைவிட இன்னும் அதிக நுட்பமாக ஆராய வேண்டியது அவசியம்.

—'எங் இந்தியா' - 8—8—1927

53
மதுவிலக்கும் அகிம்சையும்

எங் இந்தியா ஆசிரியருக்கு,

ஐயா. ஏப்ரல் 4-ஆம் தேதி வெளியான உங்கள் பத்திரிகையின் 112-ஆம் பக்கத்தில் பிரசுரமாகியிருக்கும் ஸ்ரீ ராஜகோபாலாச்சாரியின் திட்டம், ஸ்ரீ காந்தியின் அகிம்சைக் கோட்பாட்டுக்கு முரண்பாடானதாக இருக்கிறது. மதுவிலக்கு பலவந்தம்; எதற்கும், எல்லாவற்றையும்விடக் குடி ஒழிப்புக்கு, அதுவும் முக்கியமாக எந்த உருவத்திலும் பலாத்காரத்தின் உபயோகத்தை மறுப்பவர்களிடையே பலவந்தம் பரிகாரமே அல்ல. 'அகிம்சை' மதுவிலக்கு என்பது, அதனளவிலேயே முரண்பட்டதாகும். ஒரு கிளாஸ் கள்ளை (அல்லது பீரை) தன் சொந்த வீட்டில் குடிப்பது அபராதம் அல்லது சிறைத் தண்டனைக்கு உரிய குற்றம் என்று குற்றச் சட்டத்தில் ஒரு ஷரத்தை யாராவது செய்ய முடியுமா? உண்மையில் குடிப்பழக்கம் குறைவதை நான் முற்றிலும் ஆதரிக்கிறேன். அதேபோலக் கொடுமைப்படுத்துவதையும் எதிர்க்கிறேன். நிதானமாகக் குடிப்பதை, (முற்றிலும் மிதமாகக் குடிப்பதை) தடுப்பதென்பது கொடுமைப்படுத்துவதைத் தவிர வேறல்ல.

உங்கள்

6—5—1929 ஜே. பி. பென்னிங்டன்

பட்டினி கிடக்கும் ஆண்களும் பெண்களும் சிறு திருட்டுக்களைச் செய்து வருவதைக் காண்கிறேன். இதற்காக அவர்கள்மீது வழக்குத் தொடர்ந்து தண்டிக்கிறார்கள். ஆனால், இந்தச் சில்லறைத் திருட்டுகளைவிட இந்தியாவில் மதுபானங்களைக் குடிப்பது அதிகப் பெரிய குற்றம் செய்வதாகும் என்று நான் கருதுகிறேன். அன்பின் தருமத்தை முற்றிலும் உணராமல் இருப்பதன் காரணமாகக் குற்றச்சட்டத்தின் மிதமான முறையை விரும்பாமலேயே வேறு வழியில்லாமல் நான் சகித்துக்கொண்டிருக்கிறேன் என்பது உண்மை. நான் அவ்வாறு செய்து வரும் வகையில் தீ போன்ற திரவத்தைத் தயாரிப்பவர்களையும், திரும்

பத் திரும்ப எச்சரிக்கை செய்திருந்தும் அதைப் பிடிவாதமாகக் குடிப்பவர்களையும் உடனுக்குடன் தண்டிக்க வேண்டும் என்று நான் சொல்லித்தான் ஆகவேண்டும். தீக்குள்ளோ, ஆழமான நீருக்குள்ளோ குதித்துவிடாமல் என் குழந்தைகளைப் பலவந்தமாகத் தண்டித்துவிட நான் தயங்குவதில்லை. குடித்துவிட்டு ஆவேசமாக எரியும் உலைக்குள்ளோ, பிரவாகமான அருவிக்குள்ளோ குதிப்பதைவிட ஆபத்தானது மதுபானத் தண்ணீரில் குதிப்பது. உலைத் தீயும் அருவியும் உடலை மாத்திரமே அழிக்கின்றன; ஆனால், மது நீரோ, உடல், ஆத்மா ஆகிய இரண்டையும் நாசமாக்குகிறது.

—'எங் இந்தியா' – 8—8—1929

54

போதனைக்கு முன்னால் சட்டம்

பர்மாப் பெண்கள் கிறிஸ்தவ மதுவிலக்குச் சங்கத்தினர், காந்திஜி ரங்கூனில் இருந்ததைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு, சங்கத்தின் கூட்டம் ஒன்றில் அவரைப் பேசும்படி செய்தனர். அக்கூட்டத்திற்குத் தலைமை வகித்த கன்னி மே மாக், காந்திஜியை வரவேற்றுப் பேசினர். அப்பொழுது அவர், மதுவிலக்குச் சட்டம் நன்றாகப் பலனளிப்பதாக இருக்கவேண்டுமானால், அச்சட்டத்தைச் செய்வதற்கு முன்னால் மதுவை ஒழிப்பதன் அவசியத்தைப் பற்றிய போதனை இருக்கவேண்டியது அவசியம் என்பதைத் தங்களுடைய ஸ்தாபனம் இப்பொழுது மேலும் மேலும் உணர்ந்துவருகிறது என்றார். ஆகையால், தற்சமயம் பர்மாவுக்கு வேண்டியதெல்லாம், தனிப்பட்டவர்களைப் பொறுத்தவரையில், மதுபானங்களைத் தீண்டாமல் இருப்பதன் அவசியத்தை எல்லா இனத்தினரிலுமுள்ள வயது வந்தவர்களிடமெல்லாம் தீவிரமான போதனைப் பிரசாரம் செய்வதேயாகும் என்றும் அவர் கூறினர். ஏனெனில், குடிக்கப் போகிறவர் யாருமில்லாவிடில் எந்த மதுபானக் கடையும் நீடித்துத் திறந்து வைக்கப்பட்டிருக்காது என்றும் அவர் சொன்னர்.

இதற்குப் பதிலளித்த காந்திஜி கூறியதாவது :

"மக்களுக்குப் போதிக்கும் பிரசாரத்தை நடத்தி வந்தால், குடிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள் அதன் பலனாக மதுபானக் கடைகளுக்குப் போவதை நிறுத்திவிடுவார்கள் என்றும், பிறகு மதுபானக் கடைகளே இருக்க மாட்டா என்றும், அம்மையாரே, நீங்கள் கூறுகிறீர்கள். ஆனால், உங்கள் கருத்தை ஆட்சேபிக்காமலேயே என்னுடைய அனுபவத்தையும் உங்களுக்குத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன்.

''மதுவிலக்கு சம்பந்தமான என் வேலை, 1893-ல் நான் தென்னாப்பிரிக்காவுக்குச் சென்றபோதே ஆரம்பமாகிவிட்டது. என்னுடைய சொந்த மக்கள், என் சொந்த நாட்டினர் குடிப்பதையும்-குடிப்பது என்பதை இந்தியாவில் எண்ணவும் மாட்டாத பெண்களும் குடிப்பதையும்-அதன் காரணமாகச் சாக்கடை வாழ்க்கையை நடத்தி வருகிறார்கள் என்பதையும் நான் கண்டபோது, எனக்குள்ள வேலை மிக மிகக் கஷ்டமானது என்பதை அறிந்தேன். இந்த ஆண்களும் பெண்களும் குடிக்காமல் இருப்பதைக் குறித்த பிரசங்கங்களைக் கேட்கவோ, சொந்தப் புத்திமதிகளைக் கேட்டுக்கொள்ளவோ தயாராயில்லை. அவர்களில் சிலர் முற்றிலும் உதவியற்றவர்களாக இருந்தார்கள், உதவியற்றவர்களாக இருப்பதாக எண்ணினார்கள் என்பதையும் கண்டேன். எந்தவிதமான அதிகாரமும் இல்லாதவரால் என்ன என்ன வெல்லாம் சாத்தியமோ அப்படிப்பட்ட முறைகளையெல்லாம் நான் அனுசரித்துப் பார்த்தேன். ஆனால், அம்முயற்சிகளினாலெல்லாம் காணக்கூடிய வெற்றி எதுவும் ஏற்பட்டதாக நான் சொல்லிக்கொள்ளுவதற்கில்லை. தென்னாப்பிரிக்கா, யூனியனாக மாறிய பிறகு யூனியன் அரசாங்கம் 'மதுக் கமிஷன்' என்ற ஒன்றை நியமித்தது. அந்தக் கமிஷனிடம் சாட்சியம் கூறினேன் ; அல்லது அதற்கு ஒரு குறிப்பை எழுதி அனுப்பினேன். ஆனால், அதனாலும் எந்தப் பயனும் உண்டாகவில்லை என்று சொல்லவேண்டியிருப்பதற்காக மீண்டும் வருத்தம் அடைகிறேன். தென்னாப்பிரிக்காவின் நிலைமை ஒரு வகையில் விசித்திரமானதாகவும் விபரீதமானதாகவும் இருந்தது; இன்னும் இருந்துவருகிறது. குடி வகைகளை வைத்திருப்பது, குடிப்பது சம்பந்தமாக அங்கே மூன்றுவகையான கட்டுத்திட்டங்கள் இருக்கின்றன. பண்டுக்களும், ஜூலுக்களும் மதுபானப்புட்டிகளை எடுத்துச் செல்லவோ, மதுபானக்கடைகளில் அவர்களுக்கு மதுவைப் பரிமாறவோ கூடாது என்று தடை விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. என்றாலும், அவர்கள் குடித்துக்கொண்டுதான் வருகிறார்கள். இந்தியரும் புட்டிகளை வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. ஆனால், அவர்கள் தங்களுக்கு இஷ்டமான வகையில் மதுபானக் கடைகளில் குடிக்கலாம். இதன் காரணமாக நான் முன்னால் விவரித்ததைப்போன்று முக்கியமாகப் பெண்களும் குடிக்கிறார்கள். வெள்ளைக்காரர்களுக்கோ இந்தத் தடைகள் எவையும் இல்லை. அவர்களைப் பொறுத்த வரையில் சட்டம் எதுவும் இல்லை. ஆனால், நான் சொல்ல விரும்புவது என்ன என்பதை நீங்கள் ஊகித்துக் கொள்ளலாம். தென்னாப்பிரிக்கா வெள்ளையருக்கு இருக்கும் இந்தச் சுதந்திரமே, இந்தத் தீமைகளுக்கெல்லாம் பிறப்பிடமாக இருக்கிறது என்பதே நான் சொல்ல விரும்புவதாகும். பண்டுக்கள், இந்தியர் இவர்களின் குடிப்பழக்கத்தைத் தங்களுக்குச் சாதகமாக்கிக்கொண்டு சில வெள்ளைக்காரர்கள் பெரும் பணம் சம்பாதிக்கிறார்கள்.

பிறகு நான் இந்தியாவுக்கு வந்தேன். ஒரு விஷயத்தில் தென்னாப்பிரிக்காவில் இருந்ததைவிட இங்கே நிலைமை வேறுவித

மாக இருந்ததைக் கண்டேன். ஆனல், பிரச்னை மாத்திரம் முக்கியமாக ஒரே மாதிரிதான். *1920-21*-இல் புயல் வேகத்தில் குடி ஒழிப்புப் பிரசாரம் நடந்தது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அப்பொழுது இந்தியாவில் இருக்கும் குடி ஒழிப்பு ஸ்தாபனங்களெல்லாம் எங்களுக்கு முழு மனத்தோடு கூடிய ஆதரவை அளித்திருந்தால் நாங்கள் பூரண வெற்றியை அடைந்திருப்போம். இதை நான் உங்களுக்குச் சொல்வதற்காக நீங்கள் வருத்தப்படக் கூடாது. இந்தியாவில் நடக்கும் மதுவிலக்கு இயக்கத்தைக் குறித்து நீங்கள் கவனமாக ஆராய்ந்திருந்தால், சில மாகாணங்களிலாவது பூரண வெற்றியை அடைந்துவிடும் தருவாயில் நாங்கள் இருந்தோம் என்பதை அரசாங்க அறிக்கைகளிலிருந்தே நீங்கள் அறிந்துகொண்டிருப்பீர்கள். மதுபானக் கடைகளில் பல அநேகமாக மூடப்பட்டுவிட்டன. அஸ்ஸாமில் அபின் கடைகளுக்குப் போவாரில்லை. அதன் பிறகே துக்ககரமான விஷயம் ஏற்பட்டது. அரசாங்கத்தின் அடக்குமுறையில் அடங்கியது அது. அது வெட்கக்கேடான வருந்தத்தக்க விஷயம். அந்த இயக்கத்திற்கு ராஜீயச் சாயலும் உண்டு என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன்; அதற்கு இது இருந்துதான் தீரும். ஆனல், முக்கியமாக ஒழுக்க சம்பந்தமான காரியமே இதுவாகையால் இந்த இயக்கத்தை ஆதரிப்பதற்கு ராஜீய நோக்கம் ஒரு தடையாக இருந்திருக்க வேண்டியதில்லை. இந்தச் சரித்திரத்தினூடே உங்களை இட்டுச் செல்வதற்காக என்னை மன்னியுங்கள். இது துக்ககரமான தென்ருலும் மிகவும் சுவையானதுமாகும். அடக்குமுறை இந்த வகையில்தான் வந்தது. பீகார், அஸ்ஸாம், மத்திய மாகாணம் ஆகிய இடங்களில் அரசாங்க வருமானம் அதிகமாகக் குறைந்துவிட்டது. சுயத் தூய்மை அடையவேண்டும் என்ற உணர்ச்சியும், ஆர்வமும், வேட்கையும் வேகமாக ஏற்பட்டு விட்டன. இந்த வேட்கை எவ்வாறு வந்தது என்பதையும் நான் அறியேன். கடவுள் வேலை செய்யும் மாய வழிகளை நாம் எப்போதுமே அறிவதில்லை. ஆனல், ஒன்று மாத்திரம் உண்மை. ராஜீய இயக்கம், சுயத் தூய்மை இயக்கமாகவும் ஆயிற்று. அந்த வேகத்தில் ஆயிரக்கணக்கான ஊழியர்கள், மதுபானக் கடைகளையும், அபின் கடைகளையும் மறியல் செய்யும் தொண்டர்களானர்கள். மதுபானக் கடைகளுக்குப் போகாமல் இருந்துவிட வேண்டியது தங்களுடைய கடமை என்று மக்களும் நம்ப ஆரம்பித்தனர். அரசாங்கம் அடக்கு முறையை ஆரம்பித்தது. மதுபானக் கடைகளையும் அபின் கடைகளையும் மறியல் செய்தார்கள் என்ற குற்றத்திற்காக ஆயிரக்கணக்கான தொண்டர்களைச் சிறையில் அடைத்தார்கள். இதனல் போவாரற்றிருந்த, அநேகமாக மூடப்பட்டுவிட்ட மதுக் கடைகளும் அபின் கடைகளும் *1920-21*-க்கு முன்னல் செய்துகொண்டிருந்த அளவுக்குத் திரும்பவும் இப்பொழுது விற்பனை செய்துவருகின்றன என்றே அஞ்சுகிறேன்.

இந்தக் கதையிலிருந்து ஒரு பாடத்தை உங்களுக்கு எடுத்துக் காட்ட விரும்புகிறேன். இந்தியாவும் பர்மாவும் சம்பந்

தப்பட்ட வரையில் - போதிக்கும் பிரசாரத்திற்கு முந்தியதாக இல்லாது போனாலும் - சட்டமும் இதுவும் சேர்ந்தே ஏற்படவேண்டும் என்பதே அந்தப் பாடம். பர்மியரிடம் இருந்துவரும் குடிப் பழக்கத்தைக் குறித்து நன்றாக ஆராய வேண்டும் என்றே நான் விரும்புகிறேன். ஆனால், இதைக் கவனமாக ஆராய என்னால் முடியவில்லை. பர்மியக் கருத்துடன் எனக்குத் தொடர்பு ஏற்பட்ட காலம் முதற்கொண்டே, பர்மியரின் குடிப்பழக்கத்தைக் குறித்துப் பர்மிய நண்பர்களைக் கேட்டு அறிந்துகொள்ள முயன்று வருகிறேன் என்று உங்களுக்கு உறுதி கூறுவேன். என்றாலும், இந்தியாவைப்பற்றி நான் நேரடியாக அறிந்திருப்பதைப்போல பர்மாவைக் குறித்து நான் அறிந்திருக்கவில்லை. ஆகையால், பர்மா விஷயத்தில் இன்னொருவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டதைக் கொண்டே நான் பேசமுடியும். என்னுடைய சொந்த சாட்சியத்தை உங்கள் முன்பு இப்பொழுது கூறுகிறேன். குடிப்பழக்கம் பணக்காரர்களிடம் இருக்கும் ஒரு பழக்கமல்ல; நிச்சயமாக, மத்திய தர வகுப்பினரிடம் இருக்கும் பழக்கமும் அன்று; தொழிலாளரிடமும் முக்கியமாகத் தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்யும் தொழிலாளரிடம் இருக்கும் பழக்கமே இது. உங்கள் முன்பு நான் எடுத்துக் கூறும் மிகவும் ருசிகரமான சாட்சியம் இது. தென்னாப்பிரிக்காவுக்குப் போவதற்கு முன்னால் அந்த ஆண்களும் பெண்களும் குடித்துக்கொண்டிருந்ததில்லை. அதேபோலத் தொழிற்சாலைக்கு வேலைக்குப் போவதற்கு முன்னால் குடிப் பழக்கம் இல்லாதவர்களாக இருந்த தொழிலாளர்கள், தொழிற்சாலைக்குப் போனபிறகு மாத்திரம் குடிப்பானேன்? அங்கே இருக்கும் நிலைமை அப்படிப்பட்டது. அவர்களுக்கு அங்கே இருந்து வரும் கவர்ச்சியான நிலை அவ்விதம் இருப்பதனாலேயே குடிக்கும் பழக்கம் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது என்பதுதான் அக் கேள்விக்குப் பதில். ஆனால், இத்தகைய குடிப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகிவிட்டவர்களுங்கூடக் குடிப்பது நியாயமே என்று சொல்வதில்லை. அதைக் குறித்து அவர்கள் வெட்கப்படவே செய்கிறார்கள். இதைக் குறித்து அவர்களிடம் நீங்கள் பேசினால், அவர்களால் முடியாமல் இருக்கிறது என்றும், தாங்கள் தொழிலாளர்கள் என்றும் சொல்லுவார்கள். எல்லாவிதமான பொய்களையும் கூறி, உங்களை ஏமாற்றப் பார்ப்பார்கள். என்றாலும், தங்களுடைய இப்பழக்கத்திற்காக அவர்களே வெட்கப்படுகிறார்கள். ஐரோப்பாவில் என்னைப் பார்க்க நீங்கள் வரும்போது உங்களுக்கு மதுபானம் கொடுக்கவில்லையென்றால் அது எனக்குக் கௌரவக் குறைவு. இங்கிலாந்தில் நான் மாணவனாக இருந்தபோது நண்பர்களுக்கு மதுபானம் கொடுத்து, நான் உபசரிக்காததால் எனக்கு அதிகச் சங்கடமான நிலைமையே இருந்துவந்தது. ஆனால், இந்தியாவில் அப்படிப்பட்ட நிலைமை இல்லை. ஆகையால், சட்டம் செய்வதற்கு முன்னால் குடியின் தவறைப் பற்றிய போதனை முக்கியம் என்பது தவறான காரியம் என்று நான் கூறுகிறேன். போதனை இத்தீமையைப் போக்கிவிடாது. குடி, அர

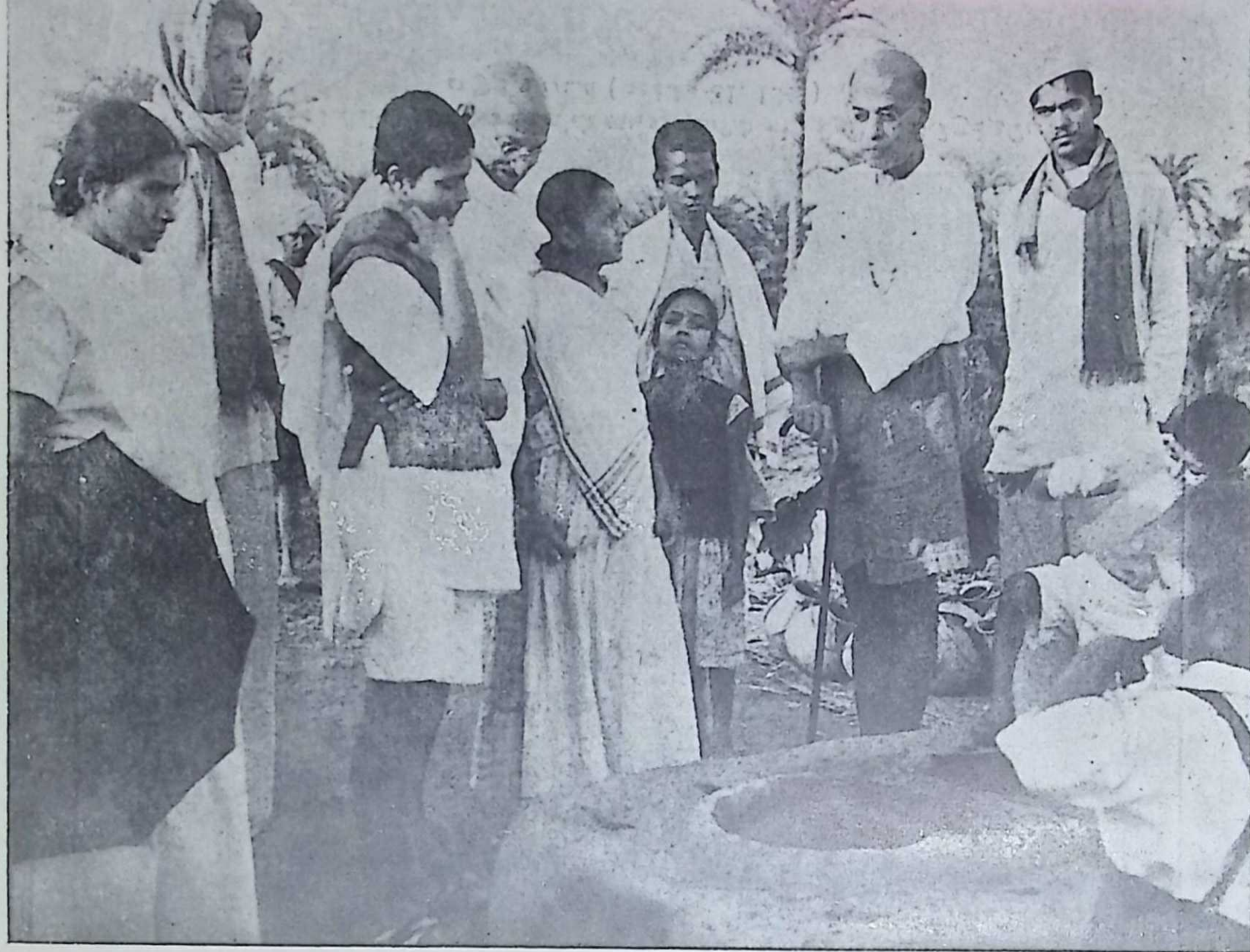
சாங்கத்திற்கு ஏராளமான வருமானத்தைக் கொடுப்பதால், மது விலக்கு இல்லை. 'இந்த வருமானத்தை விட்டுவிட முடியாது; குடியின் தீமையைக் குறித்துப் போதித்துக்கொண்டே போக வேண்டியதுதான்' என்று இந்தியர்களான மந்திரிகளும் கூறுகிறார்கள்.

''ஆகையால், உங்களை-முக்கியமாகக் குடி ஒழிப்பு வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பெண்களை-ஒன்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். நீங்கள் தைரியமாக முன் வாருங்கள். நான் கூறுகிறவைகளை யெல்லாம் வேத உண்மைகள் என்று எடுத்துக்கொண்டுவிட வேண்டும் என்று நான் சொல்ல வில்லை. உண்மைகளை நீங்களே சோதித்துப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். நான் கூறியவை, உங்களுடைய ஆராய்ச்சியின் மூலம் நிச்சயமாக ஊர்ஜிதம் ஆகிவிட்டால் அப்பொழுது பூரண மதுவிலக்கிற்குத் தீவிரமான பிரசாரம் செய்யவேண்டியதை நீங்கள் உங்கள் தெய்விகக் கடமையாகக் கொள்ள வேண்டும் என்றே யோசனை கூறுகிறேன். குடியின் தீமையினால் ஏற்பட்டிருக்கும் உரிமைகள், ஆளும் இனத்தைச் சேர்ந்ததாக இருப்பதனால் மாத்திரமே, இவ்வேலை கஷ்டமானதாக இருக்கிறது.

''இப்பிரச்னையை நிர்வாகிகளோடு நீங்கள் விவாதிப்பீர்களாயின் எல்லாவிதமான கதைகளையெல்லாம் அவர்கள் சொல்லுவார்கள். இந்தச் சட்டத்தை நிறைவேற்றி வைப்பதற்குக் குறுக்கே பலவிதமான கஷ்டங்களையும் கொண்டு வருவார்கள். இந்தக் கஷ்டங்களை யெல்லாம் நீங்கள் நம்பவே வேண்டாம். அரசாங்க வருமானம் குறைந்துவிடுவதை ஈடு செய்வதில் இருக்கும் கஷ்டத்தைவிட இதில் வேறு கஷ்டமே இல்லை. இந்தத் தீமையை ஒழித்தே ஆகவேண்டும் என்று நீங்களும் நானும் உறுதிகொண்டு விடுவோமாயின், மதுவிலக்குச் சட்டத்தினாலேயே அதை ஒழிக்க முடியும் என்றால், வருமானம் குறைந்துவிடும் கஷ்டத்தைச் சமாளித்துக்கொள்ள வேண்டியது அப்பொழுது அரசாங்கத்தின் வேலை. தனக்கு ஏற்படும் பற்றாக்குறையைச் சமாளிப்பதற்கு வழி வகைகளைச் சொல்லும்படி உங்களைக் கேட்க அரசாங்கத்திற்கு உரிமை இல்லை. ஒழுக்கக் கேடான காரியத்தைச் செய்துவிட்டு, அதிலிருந்து புனித மடைய உதவும்படி உங்களைக் கேட்க வருபவனின் நடத்தையைப் போன்றது இது. என்றாலும், மறியலைப் பற்றிய விஷயம் இருக்கிறது. தக்கதானதோர் சமயம் வரும்போது-அந்தச் சமயம் வருவதற்காக நான் பிரார்த்தித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்-ஒவ்வொரு மதுபானக்கடையும் அபின் கடையும் மறியல் செய்யப்படும் சமயத்தில், 'அவன் கிளர்ச்சிக்காரன், அவனுக்கு நாம் எப்படி உதவி செய்ய முடியும்?' என்று சொல்லாமல் நீங்கள் அவருக்கு உதவியாக இருக்கவேண்டும் என்றே நான் எதிர்பார்க்கிறேன். இப்பொழுதுகூட சூரத் ஜில்லாவில் குடி ஒழிப்புக்குத் தீவிரமான பிரசாரம் நடந்துகொண்டுதான் வருகிறது. பண்பாடு மிக்க குடும்பங்களைச் சேர்ந்த தன்னலத்



பம்பாய், ஊர்லியில் ஹரிஜனங்களின் குடியிருப்பில் காந்திஜி தங்கியிருந்தபோது
எடுத்த படம் (மார்ச்சு 31, 1946)



சேவாகிராம ஆசிரமத்தில் பனைவெல்லம் தயாரிப்பதைக் காந்திஜி பார்வையிடுகிறார்.

—போட்டோ, கனு காந்தி

தியாகமும் வீரமும் உள்ள பெண்களும் அடங்கிய ஊழியர் குழாத்தினர் அங்கே இருப்பதனாலேயே அது சாத்தியமாகிறது. நம்பிக்கையான, குறைகளில்லாத கட்டான ஊழியர் குழாத்தினர் எங்களுக்குக் கிடைத்துவிடும்போது, நாடு முழுவதிலும் இப்போராட்டத்தை நடத்துவோம். அந்தச் சமயம் வரும்போது இந்தியா முழுவதிலும் மறியல் நடப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். அந்தச் சக்தி வங்காளக் குடாக்கடல் வழியாகப் பர்மாவிலும் பரவும் என்று நான் நம்புகிறேன். அப்பொழுது பர்மியப் பெண்மணிகளும் கனவான்களும் - அவர்கள் விரும்புவார்களாயின் - மறியலை நடத்தலாம். இந்தியாவில் இருப்பதைப் போன்றே இங்கேயும் கண் முன்பே அழிவு நின்றுகொண்டிருக்கிறது. இந்தச் சாபக்கேட்டிலிருந்து காலத்தில் அவர்களைக் காக்காது போனால் அழிவே ஏற்படுமாகையால், மறியலின்மூலம் இக்கௌரவமான இனத்தை அழிவிலிருந்து நீங்களும் காப்பாற்றலாம்.

—'எங் இந்தியா' – 18—4—1929

55

கள் அல்ல ; பதனீர்

புளித்த கள்ளை நான் அங்கீகரிக்கும்படி செய்ய சிலர் அறிந்தோ, அறியாமலோ என்னிடம் முயற்சி செய்து வருகின்றனர். மதுவிலக்கு, மதுவுக்குமட்டும் விலக்கு என்பதில்லாமல் எல்லாப் போதை தரும் பானங்களையும் சரக்குகளையும் பாதிக்கிறது என்று நான் மிகத் தெளிவாக எடுத்துக்காட்டி வந்திருக்கிறேன். ஆகையால், பூரண மதுவிலக்குத் திட்டத்தில் புளித்த கள்ளை ஒரு போதும் அனுமதித்துக்கொண்டிருக்க முடியாது. ஆனால், நான் இதுவரை சொல்லி வந்திருப்பதும், இப்பொழுதும் சொல்லுவதும் என்னவென்றால் பதனீர் என்று சொல்லப்படும் புளிக்காத இனிப்புக் கள்ளைத் தடுத்துவிடப் போவதில்லை என்பதே. புளித்த கள்ளுக்குப் பதிலாக இதைக் குடிக்கும்படி ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். இதை எப்படிச் செய்வது என்பதை மதுவிலக்கு மந்திரிகளே நிர்ணயித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

—'ஹரிஜன்' - 30—10—1937

56

பதனீர் ஆட்சேபகரமானதா ?

மதுவிலக்குக்கு எதிராகப் பார்ஸி நண்பர்கள் கிளப்பியிருக்கும் பதினான்கு விஷயங்களில் கீழ்க்காணும் விசித்திரமான பகுதியும் அடங்கியிருக்கிறது :

"இனிப்பான புளிக்காத கள்ளை-பதனீரைச்-சாப்பிடுமாறு மகாத்மாஜி பார்ஸிகளைத் தூண்டுகிறார். ஆனால், பதனீரில் அடங்கியிருப்பது என்ன என்பதைப் பார்ஸிகள் நன்றாக அறிவார்கள். மேலும், மரங்களுக்கு வரி இல்லை என்ற பரீட்சையின் மூலம் பிரிட்டிஷ் அரசாங்கம் பதனீர் குடிக்கும்படி செய்வதை முன்பே முயற்சி செய்து பார்த்திருக்கிறது. ஆனால், பதனீர் குடிப்பதால் சளி பிடித்தல், வயிற்றுப் பொறுமல், வயிற்றுப் போக்கு முதலியன ஏற்படுவதால் அம்முயற்சியில் தோல்வியடைந்து விட்டனர். இந்தப் பரீட்சை மகாத்மாஜியின் சேகான் ஆசிரமத்திலும் நடத்தப்பட்டு மரணத்திற்கேதுவான பலன்கள் காணப்பட்டன."

பம்பாய் அரசாங்கம் செய்து பார்த்தது என்ன என்பது எனக்குத் தெரியாது. ஆனால், பதனீரைச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு அது என்ன செய்திருக்கிறது என்பதை அறிவேன். சேகான் ஆசிரமத்தில் செய்த பரிசோதனையில் தோல்வி ஏற்பட்டதாகவும் மரணத்திற்கேதுவான பலன்கள் காணப்பட்டதாகவும் கூறுவது தவறானதாகும். எழுதியிருப்பவர் கூறுவதைப் போன்ற கெட்ட பலன் எதையும் அது உண்டாக்கியதாக அறிந்ததே இல்லை. இதற்கு நேர் மாறாகப் பதனீரை அநேகர் சேகானில் தாராளமாகக் குடித்து வருவதோடு தேகாரோக்கியத்திற்கு அதனால் நல்ல பயனையும் அடைந்திருக்கிறார்கள். அதோடு, சர்பத்தோ வெல்லமோ அதிலிருந்து செய்யப்படுகிறது. அந்த நிலையில் நானும் மற்றும் பலரும் அதை நாள்தோறும் உபயோகித்து வருகிறோம். வெல்லம் ஏராளமாக விற்கப்படுகிறது. இதில்தித்திப்புக் குறைவாக இருப்பதால் கரும்பு வெல்லத்தைவிட இதைப் பிரியமாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். சாவுகள் ஏற்பட்டது வார்தாவிலேயன்றிச் சேகானில் அல்ல. அச்சாவுகள் காலராவினால் ஏற்பட்டனவேயன்றிப் பதனீர் குடித்ததனால் அல்ல என்பது அதைக் குறித்து நடத்திய விசாரணையிலிருந்து தெளிவாகியிருக்கிறது. அந்தச் சாவுகளுக்கும் பதனீருக்கும் சம்பந்தம் கற்பிப்பதற்கான எதுவுமே இல்லை. பதனீர் சாப்பிடாமலேயே நோயாளிகளுக்குக் காலரா கண்டுவிட்டது என்று வைத்துக்கொள்ளுவோம். அவர்கள் சாப்பிட்ட சாதாரணச் சாப்பாட்டினால்தான் காலரா வந்தது என்று சொல்லுவது சரியாகுமா? வார்தாவில் சாப்பிட்ட அதே பதனீரைச் சேகானில் அநேகர் சாப்பிட்டு எந்தவிதமான அபாயமும் இல்லாமல் இருந்திருக்கிறார்கள் என்று நான் சொல்ல முடியும்.

அவர்கள் கூறியிருக்கும் மற்றப் பதின்மூன்று விஷயங்களும், இந்தப் பதின்மூன்றாவது விஷயத்தைப்போலவே பலமில்லாததாக இருக்குமாயின், மது விலக்குக்கு எதிரான நியாயம் நிச்சயமாக எதுவுமே இல்லை. மற்றவைகளும் பலமானவை அல்ல என்று நான் தைரியமாகச் சொல்லுவேன். தங்களால் நிரூபிக்க முடியாத விஷயங்களைக் கூறுவதில் இனியாவது எச்சரிக்கையுடன் இருக்கும்படி எதிராளிகளை என்னுடைய சொந்தச் சாட்சியம் செய்யும் என்ற நம்பிக்கையின் பேரிலேயே பதின்மூன்றாவது

விஷயத்தை நான் எடுத்துக்கொண்டேன். நியாயத்தை அடிப் படையாகக் கொண்ட எதிர்ப்புக்கு எப்பொழுதும் மதிப்பு இருக் கும். அந்த அத்தியாவசியமான தன்மை இதில் இல்லை என்றே எனக்குத் தோன்றுகிறது.

பிருந்தாவனம், 7—5—1939　　—'ஹரிஜன்' - 13—5—1939

57

இலுப்பையின் உபயோகங்கள்

இலுப்பைப் பூவைக் குறித்து ஒருவர் நீண்ட கடிதம் எழுதி யிருக்கிறார். சாராயம் காய்ச்சுவதற்கு உபயோகிப்பதைத் தவிர மற்றக் காரியங்களுக்கு இலுப்பைப் பூவை உபயோகிப்பதற்கு இருக்கும் தடைகளையெல்லாம் நீக்கிவிட வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார். நான், முற்றிலும் மது விலக்குக்காரன் என்ற வகை யில் அவருடைய யோசனையை எந்தத் தயக்கமுமின்றி அங்கீகரிக் கிறேன். மதுவிலக்கின் தத்துவமே, போதிப்பதேயன்றித் தண் டிப்பது அல்ல. போதை தரும் பானங்களையும் அபின் போன் றவைகளையும் அரசாங்கம் அங்கீகரிப்பதென்பதையும், அவைகளை விற்பதற்கு அனுமதி பெற்ற கடைகள் இருப்பதென்பதையும் ரத்துச் செய்துவிட்டால் போதனைக்கு வழி தெளிவானதாகிறது. மதுவிலக்குச் சட்டத்தின்படி ஏற்படும் தண்டனை விதிகள் இதுவரை இருந்துவரும் குற்றச் சட்டத்திற்கு மாறுபட்டதான தன்மையுடையனவாக இருக்க வேண்டும். ஆகையால்-என் னுடைய திட்டம் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுமானல்-இலுப்பைப் பூவை நியாயமான காரியங்களுக்கு உபயோகித்துக்கொள்ளுவதில் மக்கள் நம்பப்படுவார்கள். தவறான காரியங்களுக்குப் பயன் படுத்திவிடுவார்கள் என்று பயந்துகொண்டு மக்கள் அடியோடு தடுக்கப்படமாட்டார்கள். ஆகையால், மதுவிலக்குச் சட்டத் தின்படி பதனீரை நியாயமான வழியில் உபயோகிக்கிறார்களா என்பதைச் சோதிக்க யாரும் இல்லாததுபோலவே இலுப்பைப் பூவைச் சரியானபடி உபயோகிக்கிறார்களா என்பதைச் சோதிக் கவும் யாரும் இருக்கமாட்டார்கள். இலுப்பைப் பூ, இலுப்பை எண்ணெய், இலுப்பை மரம் ஆகியவைகளின் உபயோகங்களில் சிலவற்றை அக்கடிதத்திலிருந்து கீழே கொடுக்கிறேன்:

1. பச்சை இலுப்பைப் பூவைச் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

2. இலுப்பைப் பூவைக் காயவைத்துப் பலவகையான பல காரங்களைச் செய்கிறார்கள்; இவை ஏழைகளுக்கு இனிப்புப் பலகாரங்களாகின்றன.

3. இலுப்பைப் பூவை நன்றாக நீரில் கஷாயமாகக் காய்ச்சி உபயோகித்தால் நாள்பட்ட மலச்சிக்கலையும் போக்கிவிடும்.

4. இலுப்பை எண்ணெயை உணவுக்கு உபயோகிக்கின்றனர். இது ஏழைக்கு நெய்.

5. இலுப்பைப் பூ, மனிதருக்கும் கால்நடைகளுக்கும் இரத்தவிருத்தி மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது.

6. கேடாவில் பஞ்சம் அடிக்கடி ஏற்படுவது உண்டாகையால் பற்றுக்குறையும் பஞ்சமும் இருக்கும்போது முழுப் பட்டினியிலிருந்து ஓரளவுக்குக் காக்க இலுப்பைப் பூ பயன்படுகிறது.

7. வெளுக்கும் சவக்காரங்கள் செய்வதற்கு இலுப்பை எண்ணெய் முக்கியமாக விரும்பப்படுகிறது.

8. இலுப்பை மரம் அடுப்பெரிக்கவும், மற்ற உபயோகங்களுக்கும் பயன்படுகிறது.

—'ஹரிஜன்' – 25—9—1937

58

மதுவிலக்குக்குக் கிறிஸ்தவர்கள் எதிர்ப்பா?

மதுவிலக்கை எதிர்த்துக் கிறிஸ்தவர்கள் எனக்குக் கடிதம் எழுதி வருவதன் பேரில், பிரதிநிதிகளாக இருப்பவர்களான சில கிறிஸ்தவ நண்பர்களுக்கு எழுதி, அவர்களுடைய அபிப்பிராயத்தை இது விஷயத்தில் தெரிந்துகொள்ளுமாறு மகாதேவ தேசாய்க்குக் கூறினேன். அதற்கு வந்த இரு பதில்கள் இங்கே கொடுக்கப்படுகின்றன. இந்திய தேசீயக் கிறிஸ்தவக் கவுன்ஸிலின் இந்தியக் காரியதரிசியான ஸ்ரீ பி. ஓ பிலிப் எழுதுவதாவது:

"கிறிஸ்தவ நண்பர்கள் பலர், 'மதுவிலக்குக் கொள்கை, குடிப்பதற்கு அவர்களுக்கு இருக்கும் உரிமையைக் கெடுத்துவிடுகிறது' என்று உங்களுக்கு எழுதிக்கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதைக் கேட்டு நான் ஆச்சரியப்படவில்லை. அவ்வாறு உங்களுக்கு எழுதிக்கொண்டிருப்பவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் ரோமன் கத்தோலிக்கராகவோ அல்லது ஆங்கிலோ–கத்தோலிக்க சம்பிரதாயத்தில் வளர்ந்தவர்களாகவோ இருக்க வேண்டும் என்று நான் நினைப்பதில் அதிக தூரம் தவறு இராது. ரோமன் கத்தோலிக்கக் கிறிஸ்தவம் லத்தீன் நாடுகளிலிருந்தே இந்தியாவுக்கு வந்தது. இன்னும் அதன்மீது லத்தீன் கலாசார ஆதிக்கமே இருப்பதால், லத்தீன் நாட்டினர் பொதுவாக ஒயினைக் குடிக்கிறார்கள். இந்தியாவுக்கு வந்த ரோமன் கத்தோலிக்கப் பாதிரிமார்கள், சன்னியாசிகளாகவும் எளிய வாழ்க்கை நடத்துகிறவர்களாகவும் இருந்த போதிலும் தங்கள் தேசப் பழக்கத்தை உடன் கொண்டுவந்துவிட்டார்கள். அவர்கள் மதத்தைத் தழுவியவர்களும், இயற்கையாகவே தங்கள் மத போதகர்களைப் பின்பற்றி அவர்கள் வழியில் நடக்கலாயினர். ஆகையால், முஸ்லிம்களிடையேயும் உயர் ஜாதி ஹிந்துக்களிடையேயும் இருப்பதைப் போல் இந்தியாவில் ரோமன் கத்தோலிக்கரிடையே மிதமாகக் குடிக்கும் விஷ

யத்தில் எந்தவிதமான மத, சமூக ஆட்சேபமும் கிடையாது. புராடஸ்டன்டு கிறிஸ்தவர்களிடையே குடி சம்பந்தமான போக்கே வேறுனது.

"புராடஸ்டன்டு பாதிரிமார்கள் பெரும்பாலும் டியூடானிக் நாடுகளிலிருந்தே இந்தியாவுக்கு வருகிறுர்கள். என்றுலும், அந்நாடுகளில் பொதுவாகப் பீர் குடிக்கிறுர்களெனினும், ஒயின் குடிப்பதும் தடுக்கப்படவில்லையென்றுலும், அவர்கள் மதுபானத்தையே முற்றிலும் தீண்டாதவர்களாக இருக்கின்றனர். கிறிஸ்தவர்களாகும் இந்தியரும் குடிக்கக்கூடாது என்றே அவர்கள் போதித்து வருகிறுர்கள், இதன் பலனுகப் புராடஸ்டன்டு கிறிஸ்தவ சமூகத்தினரிடையே போதை தரும் பானங்களை மிதமாகக் குடிப்பதுகூட, சமூக, மத விரோதமான காரியமாகக் கருதப்படுகிறது.

"குடியின் தீமைகளைக் குறித்து ரோமன் கத்தோலிக்கரிடையேயும் விழிப்பு ஏற்பட்டு வருகிறது. மிதமாகக் குடிப்பதில் தவறு எதுவுமில்லை என்று கத்தோலிக்கக் கோயிலதிகாரிகள் கூறி வந்தாலும், குடி, மக்களிடையே செய்துவிடும் பொருளாதார, ஒழுக்க நாசங்களைக் காணுமல் அவர்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு இருந்துவிட முடியாது. மிதமாகவே குடிப்பது என்றுலும், ஒருமுறை குடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டால் அநேகர் விஷயத்தில் – அதுவும் ஒன்றுமறியாதவர்கள், முன்னேற்றமில்லாதவர்கள் விஷயத்தில் – அளவுக்கு மீறிக் குடிக்கும் ஆபத்தான போக்கே உண்டாகிவிடுகிறது.

"காங்கிரஸ் மந்திரிகள் தங்கள் வேலைத் திட்டத்தில் மதுவிலக்கை முன்னணியில் வைத்திருப்பதைக் குறித்து, இந்தியக் கிறிஸ்தவன் என்ற வகையில் நான் ஆனந்தமடைகிறேன். காங்கிரஸின் மதுவிலக்குப் போராட்டம், பிரிட்டிஷ் அரசாங்கத்திற்குத் தொல்லை கொடுப்பதற்காகச் செய்யப்படுகிறதேயன்றிச் சீர்திருத்தம் செய்ய வேண்டும் என்ற உண்மையான எண்ணத்தினுல் அல்ல என்ற தவறுன எண்ணத்தின் பேரில், பிரிட்டிஷ், அமெரிக்கப் பாதிரிகளில் மிகச் சிலரே முன்பு காங்கிரஸின் மதுவிலக்குப் போராட்டத்திற்கு ஆதரவு அளித்தனர். இந்தியக் கிறிஸ்தவர்களும் துரதிருஷ்டவசமாகப் பாதிரிமார்களின் போக்கை ஒட்டி அந்த இயக்கத்தில் கலந்துகொள்ளாமல் ஒதுங்கி இருந்துவிட்டார்கள். ஆனுல், காங்கிரஸ் தலைவர்கள் உள்ளன்போடுதான் மதுவிலக்கை வற்புறுத்துகிறுர்கள் என்பது சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாதது. மதுவிலக்கை அனுசரிக்கப்போவதால் ஏற்படப் போகும் பெரும் வருமான நஷ்டத்தைக் காங்கிரஸ் மந்திரிகளே பொறுப்பு வாய்ந்தவர்களாக இருக்கும் அரசாங்கங்கள் அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

"மதுவிலக்கை அமுலுக்குக் கொண்டுவருவதில் இருக்கும் கஷ்டங்கள் மகத்தானவை. ஆனுல், கஷ்டங்கள் இருந்தாலும் உறுதியான விடாமுயற்சியினுல் மாத்திரமே அவற்றைச் சமாளிக்க முடியும். குடியை அடியோடு ஒழித்துவிடவேண்டும் என்பதற்குச் சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாத பொதுஜன ஆதரவு இருக்கிறது. பெரும்பாலான இந்தியக் கிறிஸ்தவர்களும் இதை ஆதரிக்கிறுர்கள் என்று நம்புகிறேன். ஆகையால், இக் கஷ்டங்களைக் காங்கிரஸ் மந்திரிகள் சமாளித்துக்கொண்டுவிட முடியும். மக்கள் குழாங்களில் மற்றவர்களெல்லாரையும்விடக் கிறிஸ்தவர்களுள்பட கிராமங்களில் இருக்கும் ஏழைகளுக்கே அவர்கள் முன்னுல் இன்று இருக்கும் குடியின் மாய வலையிலிருந்து தப்பப் பாதுகாப்புத் தேவை. குடி ஒழிந்துவிட்டால் இந்திய கிராமங்களில்

புது வாழ்வும் சுபிட்சமும் ஏற்படும். இக்காரியத்தினல் மற்றச் சமூகத்தின ரோடு இந்தியக் கிறிஸ்தவ சமூகத்தினரும் அதிக நன்மை அடைவார்கள்.

"குடிப்பது சம்பந்தமாக, மேல்நாடுகளிலிருந்து வரும் பாதிரிகளின் தேசப் பழக்கமும் வழக்கமும் எதுவாக இருந்தாலும், மதுவிலக்கு லட்சியத் திற்குத் தீவிரமான ஆதரவளிக்க முடியாதவர்களாக அவர்கள் இருந்தாலும், இவ்விஷயத்தில் நடுநிலைமைப் போக்கையே அனுசரிக்கும்படி அனுபவ புத்தி சாலித்தனம் அவர்களைச் செய்யும் என்று நாம் நம்பலாம். ஆனல், இந்தி யாவை நேசிக்கும் கிராம மக்களின் உண்மையான க்ஷேம நலனில் அக்கறை கொள்ளும் கிறிஸ்தவ இந்தியர்கள் ஆறு மாகாணங்களில் மதுவிலக்கு ஏற்பட இருப்பதைக் குறித்து மகிழ்ச்சியடையாமல் இருக்க முடியாது. மதுவிலக்கு பூரண வெற்றியடையச் செய்வதில் தங்கள் சகோதர மக்களுடன் முழு மனத் துடன் ஒத்துழைப்பதில் அவர்களுக்குக் கஷ்டங்களே இருப்பதற்கில்லை."

இந்தியா, பர்மா, இலங்கை மாணவக் கிறிஸ்தவர் இயக்கத் தின் பொதுக் காரியதரிசி பூஜ்ய ஏ. ரல்லாராம் எழுதுவ தாவது:

"நாட்டில் பூரண மதுவிலக்கை அமுலுக்குக் கொண்டுவர வேண்டும் என்ற காங்கிரஸின் லட்சியத்திற்கும், மிதமாகக் குடிக்க வேண்டும் என்ப தோடு நாம் திருப்தியடைந்து இருந்துவிட வேண்டும் என்று சொல்லுகிறவர் களின் பேச்சைக் கேட்கக் கூடாது என்பதற்கும் நான் எனது முழு ஆதரவை யும் அளிக்கிறேன். இந்நாட்டுக்கு வரும் ஐரோப்பியர்கள், நமது அபிலாஷை களுக்கு ஏற்ப நடந்துகொள்ள வேண்டும். இது விஷயத்தில் அவர்களுடைய உணர்ச்சியை நாம் மதிக்க வேண்டுமென்றுல் மற்றும் பலவற்றிற்கும் நாம் இடங்கொடுத்து விட்டவர்களாவோம் என்றே அஞ்சுகிறேன்."

நான் முன்பே கூறியிருப்பது போல, தங்களுக்கு எது நல்லது என்பதை ஐரோப்பியரே முடிவு செய்துகொள்ள வேண் டும். கௌரவமானது என்று கருதப்பட்டதும், ஆயுளெல்லாம் பழகிவிட்டதுமான ஒரு பழக்கத்தை விட்டுவிடுவதென்பது எவ் வளவு கஷ்டமானது என்பதை நான் அறிவேன். ஆனல், மகத் தானதோர் தேசீயச் சீர்திருத்தத்துடன் அவர்கள் ஒத்துப்போவ தாக இருந்தால், இப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபடும்படி செய்யும் பலம் அந்த ஆர்வத்திற்கு இருப்பதாக நிரூபிக்கப்பட வேண்டும். முடிவில் திட்டமான அளவுக்கு விதி விலக்கு அளிக்க வேண்டிய தாக இருந்தாலும், விருந்து முதலியவைகளில் மதுபானங்களை வழங்குவதைத் தடுக்கும் அள்வுக்குப் பெருந்தன்மையுடன் இருப் பார்கள் என்று நம்புவோமாக. விதி விலக்கு அளிப்பதாயின் அந்த விதிவிலக்கு, ஆயுளெல்லாம் வந்துவிட்ட ஒரு பழக்கத்திற்கு விட்டுக் கொடுப்பதாக இருக்குமேயன்றிப் பலவீனத்திற்கோ அல்லது அளவுக்கு மிஞ்சி விடுவதற்கோ விட்டுக் கொடுப்பதாக இராது.

—'ஹரிஜன்' - 11—9—1937

59

ரோமன் கத்தோலிக்கரும் மதுவிலக்கும்

சமீபத்தில் வெளியான ஸ்ரீ பிலிப்ஸின் கடிதத்தில் ரோமன் கத்தோலிக்கர்களைக் குறித்துக் கூறியிருந்ததை லாகூரிலிருந்து எழுதும் ஸ்ரீ எப். ஏ. பிளேர் வெறுக்கிறார். ரோமன் கத்தோலிக்கப் பாதிரிமார்கள், மதுவிலக்கை வெகு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பிருந்தே ஆதரித்து உபதேசம் செய்துவந்திருக்கிறார்கள் என்றும் அவர் கூறுகிறார். தமது கடிதத்தில் அவர் முடிவாகக் கூறுவதாவது: "ரோமன் கத்தோலிக்கராகிய நாங்கள் எல்லோரும் உங்கள் மதுவிலக்கு இயக்கத்தை ஆதரிப்பதோடு முழு மனத்துடன் அதில் சேர்ந்தும் கொள்ளுகிறோம்."

—' ஹரிஜன்' - 16—10—1937

60

ஹரிஜனங்களுக்கு

கல்யாணம், சாவு முதலிய சமயங்களில் தாங்கள் மதுபானங்களைக் குடிக்க வேண்டும் என்று சொல்லப்படுவதாக ஹரிஜனங்கள் என்னிடம் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன். மறுக்கப்படும் என்ற பயம் எதுவுமின்றி உங்களுக்கு ஒன்று கூறுவேன்: பிசாசின் ஆலோசனையே அது என்பேன். சாத்திரம் எதிலும் அவ்வாறு கூறப்படவில்லை. அந்தப் பிசாசின் பக்கத்திலேயே போக வேண்டாம் என்று, சகோதர சகோதரிகளே, உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். என் புத்திமதியை மனத்தில் கொள்ளுவீர்கள் என்று நம்புகிறேன். குடிப் பழக்கத்தை விட்டுவிட்டதாக நீங்கள் சொல்ல முடிந்தால் அதுவே எனக்குப் பெரிய ஆனந்தம்.

—' ஹரிஜன் ' – 12—1—1934

61

புகை பிடிப்பதன் தீமை

கள்ளிக்கோட்டைப் பேராசிரியரின் கோரிக்கைக்கு இணங்க, சிகரெட்டு குடிப்பது, காபி, தேநீர் குடிப்பது சம்பந்தமாக இப்பொழுது கொஞ்சம் கூறுகிறேன். இவை வாழ்க்கைக்கு அவசியமானவைகளே அல்ல. தினம் பத்துக் கோப்பை காபியைக் குடித்துவிடுகிறவர்களும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்கோ, தங்களுடைய கடமைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு விழித்துக்கொண்டிருப்பதற்கோ இது

அவசியந்தானு? விழித்துக்கொண்டிருப்பதற்குக் காபியோ, தேநீரோ குடிப்பது அவசியமே என்றுல், அவர்கள் காபி, தேநீர் குடிக்க வேண்டாம், தூங்கிவிடுவதே நல்லது. இவற்றிற் கெல்லாம் நாம் அடிமையாகிவிடக் கூடாது. ஆனல், காபி, தேநீர் குடிப்பவர்களில் பெரும்பான்மையோர் அவற்றிற்கு அடிமைக ளாகவே இருக்கிருர்கள். சுருட்டுகளும், சிகரெட்டுகளும்-அவை உள்நாட்டினவையாயினும், வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தவை யாக இருப்பினும்-அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். சிகரெட்டுப் புகை பிடிப்பது, அபினைத் தின்பது போன்றதாகும். நீங்கள் பிடிக்கும் சுருட்டும் அபினைப் போன்ற குணமுடையது. பழகி விட்டால் பிறகு அதை விடவே முடியாது. தமது வாயைப் புகைப்போக்கி யாக்கிக்கொண்ட எந்த ஒரு மாணவரும் ஏன் வாயை ஆபாச மாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்? சுருட்டு, சிகரெட்டுப் பிடிப்பதையும், காபி, தேநீர் குடிப்பது போன்ற பழக்கத்தையும் விட்டு விட்டால் இதனல் எவ்வளவு பணம் மிச்சமாகும் என் பதை நீங்களே கண்டுகொள்ளலாம். டால்ஸ்டாயின் கதையில் வரும் குடிகாரன், சுருட்டுப் பிடிக்கும் வரையில் தன்னுடைய கொலை செய்யும் எண்ணத்தை நிறைவேற்றி வைக்கத் தயங்கிக் கொண்டே இருக்கிருன். ஆனல், சுருட்டுப் பிடித்துப் புகை விட்ட தும் சிரித்துக்கொண்டே, "நான் எவ்வளவு கோழையாகி விட்டேன்" என்று சொல்லிக்கொண்டு, கத்தியை எடுத்துக் காரியத்தை முடித்து விடுகிருன். அனுபவத்தில் கண்டு டால்ஸ் டாய் இதைக் கூறியிருக்கிருர். சொந்தத்தில் தமக்கு அனுபவ மில்லாத எதையும் அவர் எழுதுவதே இல்லை. குடிக்கும் பழக் கத்தை அவர் எவ்வளவு வெறுக்கிருரோ அதைவிட அதிக மாகவே சுருட்டு, சிகரெட்டுப் பிடிப்பதையும் வெறுக்கிருர். ஆனல், மதுபானம், புகையிலை ஆகிய இரண்டிலும் மதுபானம் குறைந்த தீமை என்று யாரும் தவருக எண்ணிவிட வேண்டாம். அப்படி அல்லவே அல்ல. சிகரெட் பேய் என்றுல் குடி சைத் தான்.*

—'எங் இந்தியா' - 15—9—1927

62

உண்மையில்லாத விளம்பரங்கள்

ஆபாசமான விளம்பரத்தைக் குறித்து முன்னெரு நாள் கவனப்படுத்தினேன். இப்பொழுது கல்கத்தாவிலிருந்து ஒருவர், சில பிரபலமான பத்திரிகைகளிலிருந்து சில விளம்பரங்களை

---

* புகை பிடிப்பதில் சிறு வயதினராக இருந்தபோது தமக்கு ஏற்பட்ட ஆர்வத் தையும் புகை பிடித்த வரலாற்றையும் குறித்துக் காந்திஜி தமது 'சுய சரிதை'யில் "திருட் டும் பரிகாரமும்" என்ற அத்தியாயத்தில் விரிவாகக் கூறியிருக்கிருர். ('மகாத்மா காந்தி நூல்கள்; மூன்ரும் தொகுப்பு 43—44-ஆம் பக்கங்களில் காண்க. சுருட்டுப் பிடிப்பதன் தீமையைக் குறித்து 1927-இல் காந்திஜி சென்னையில் செய்த பிரசங்கம் ஒன்றின் சாரத்தையும் அதே தொகுப்பில் 44-ஆம் பக்கத்தில் அடிக்குறிப்பில் காணலாம்.)

நறுக்கி எனக்கு அனுப்பியிருக்கிறார். அவற்றை உண்மையில்லா தவை என்றே நான் கூறுவேன். இந்தியத் தேநீரைக் குடிக்க வேண்டும் என்று வங்காளத்திலும், அநேகமாக மற்ற மாகாணங் களிலும், இப்பொழுது தீவிரமான பிரசாரம் நடத்தப்படுவதாகத் தெரிகிறது. கடிதம் எழுதியிருப்பவர், வங்காளியில் பிரசுரமாகி யிருக்கும் அந்த விளம்பரத்தின் மொழிபெயர்ப்பை அனுப்பி யிருக்கிறார். அது வருமாறு :

தேநீர் குடிப்பதும் இளமைத் தோற்றமும்

ஜால்பைகூரி மே 15

இளமைத் தோற்றத்தையும் பலத்தையும் நீண்ட காலம் நீடிக்கும்படி தேநீர் செய்கிறது என்பது, ஸ்ரீ நேபாள சந்திர பட்டாச்சாரியாவின் அனுபவத் திலிருந்து தெளிவாகிறது எனத் தோன்றுகிறது. அவருக்கு இப்பொழுது வயது நாற்பத்தெட்டு. ஆனால், முப்பத்துநான்கு வயதுக்கு அதிகமாகாத தமது தோற்றத்திற்குக் காரணம், தாம் தேநீர் சாப்பிட்டு வருவதே என்று அவர் கூறுகிறார். இவர் முதல் முதலில் தமது பதினான்காம் வயதில் தேநீர் குடிக்க ஆரம்பித்தார். அதிலிருந்து தேநீர் குடித்து வருகிறார். சென்ற ஆண்டுக்கு முந்திய ஆண்டிலிருந்து அநேகமாகத் தினத்திற்கு முப்பது கோப்பை தேநீர் குடிக்கிறார். இவ்விஷயத்தில் அவரிடம் தனிச் சிறப்பு இருக் கிறது. தேநீரை அதைத் தயாரித்தவுடனேயே அவர் குடித்துவிடுவதில்லை. முழுவதையும் அப்படியே குடித்துவிடுவதுமில்லை. அடியில் கொஞ்சத்தை விட்டுவிடுகிறார். ஒரே சமயத்தில் ஆறு முதல் பத்துக் கோப்பைவரையில் அவர் சாப்பிடுகிறார்."

இத்தகைய விளம்பரங்கள் பலவற்றிற்கு இது ஓர் உதார ணம். அப்பத்திரிகையின் நிருபர் அனுப்பியிருக்கும் செய்தி யைப் போன்றே இது கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. தேநீர் குடிப்ப தால் மனிதருக்கு வேறு எங்குமே ஏற்பட்டு அறியாத ஓர் அனுப வம், அதைக் குடிப்பதால் ஏற்பட்டிருப்பதாக அந்த விளம்பரம் கூறுகிறது. ஆனால், இதற்கு மாறாகத் தேநீர் குடிப்பது நல்லது என்று சொல்லுகிறவர்கள்கூட அதை மிதமாகத்தான் குடிக்க வேண்டும் என்கிறார்கள். இந்தியாவில் தேநீர் குடிப்பது என் பதே இல்லாது போய்விடுவதனால் நாம் எந்த விதத்திலும் கெட்டுவிடப் போவதில்லை. ஆனால், தேநீரும், தீமையற்றவை என்று சொல்லிக்கொள்ளப்படும் மற்றப் பானங்களும் நம்மி டையே நிலைபெற்றுவிட்டன. விளம்பரப்படுத்துவதில் உண்மைக் கும், அதற்குரிய மதிப்பைக் கொடுக்கவேண்டும் என்பதே என் னுடைய கோரிக்கை. ஒரு புத்தகத்திலோ அல்லது பத்திரிகை யிலோ அச்சிட்டிருப்பதையெல்லாம் அப்படியே வேத உண்மை கள் என்று மக்கள் - முக்கியமாக இந்தியாவில் - நம்பிவிடுவது வழக்கமாக இருக்கிறது. ஆகையால், விளம்பரங்களைத் தயாரிப்பதில் அதிக எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. எனக்குக் கடிதம் எழுதியிருப்பவர் எடுத்துக்காட்டியிருப்பதைப் போன்ற உண்மையற்றவை,

மிகவும் ஆபத்தானவை. ஒரு நாளைக்கு முப்பது கோப்பை தேநீர் குடிப்பது உடலுக்கோ, மூளைக்கோ சுகத்தைக் கொடுக்காது என்பதோடு பசியைக் கெடுத்துக் குடிப்பவரையும் பலவீனப்படுத்துகிறது. தினத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு கோப்பை மென்மையான தேநீரைக்குடிப்பதை ஒரு வேளை மனிதவுடல் கெடுதலின்றித் தாங்கிக்கொள்ளும். தேயிலையில் இருக்கும் சாயம் முழுவதுமே வந்துவிடும் வகையில் இந்தியாவில் தேயிலை நீரில் கொதிக்கவைக்கப்படுகிறது. இந்தக் கஷாயம் வயிற்றுக்குக் கெடுதலானது என்பதை எந்த வைத்தியரும் நிச்சயமாகக் கூறுவார். தேநீரை எப்படித் தயாரித்துக் குடிப்பது என்பதைச் சீனர் அறிவார்கள். அவர்கள் தேயிலையைப் பானைக்குள் போட்டுக் காய்ச்சுவதே இல்லை. வடிகட்டும் தட்டில் தேயிலையைப் போட்டு அதன்மீது கொதிக்கும் நீரை ஊற்றுகின்றனர். அந்நீர் வைக்கோலின் நிறத்தை அடையவேண்டும். அது வெளுப்புக் கலந்த மஞ்சளாக இருக்குமேயன்றிப் பொதுவாக இந்தியாவில் தயாரிக்கும் தேநீரைப்போல் சிவப்பு நிற எல்லைக்கு வருவதே இல்லை, தேயிலையைப் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சிய தேநீர், விஷம்.

—'ஹரிஜன்' – 24—8—1935

63
"காந்தி சிகரெட்டுகள்!"

என் பெயர் எத்தனையோ காரியங்களுக்கெல்லாம் துஷ்பிரயோகஞ் செய்யப்பட்டு வருகிறது. ஆனால், என் பெயரைச் சிகரெட்டுகளுடன் சம்பந்தப்படுத்தியிருப்பதைப் போன்ற அக்கிரமமானதும், என்னை அவமதிப்பதுமான காரியம் வேறு எதையும் நான் கண்டதில்லை. என்னுடைய படம் அடங்கியதான ஒரு 'லேபிளை' ஒரு நண்பர் எனக்கு அனுப்பியிருக்கிறார். அந்தச் சிகரெட்டுக்கு 'மகாத்மா காந்தி சிகரெட்டுகள்' என்று பெயர். மதுபானங்களை நான் எவ்வளவு கடுமையாக வெறுக்கிறேனே அவ்வளவுக்குப் புகை பிடிப்பதையும் நான் வெறுக்கிறேன். புகை பிடிப்பது ஒரு தீய செய்கை என்று நான் கருதுகிறேன். அது ஒருவரின் மனச்சாட்சியையே கொன்று விடுகிறது. வெளிக்குத் தெரியாமலேயே அது வேலை செய்துவிடுவதால் எப்பொழுதும் அது குடியையும்விட மிகவும் மோசமானதாகும். இப்பழக்கம் ஒருவரைப் பிடித்துக்கொண்டுவிடுமானால் பிறகு அதை விடுவது என்பது மிகவும் கஷ்டமானது. மேலும் அது அதிகப் பணத்தை நஷ்டப்படுத்தும் கெட்ட பழக்கம். நமது மூச்சையும் அது கெட்ட நாற்றம் அடிக்கச் செய்கிறது பல்லின் நிறத்தையும் மாற்றிவிடுவதோடு சில சமயங்களில் புற்று நோயையும் உண்டாக்குகிறது. அது ஓர் ஆபாசமான பழக்கம். சிகரெட்டுகளுடன் என் பெயரைச் சம்பந்தப்படுத்த என் அனுமதியை யாரும் பெறவும் இல்லை.

அந்தச் சிகரெட்டைத் தயாரித்திருக்கும் பெயர் தெரியாத ஸ்தாபனம், அந்த லேபிள்களை மார்க்கெட்டிலிருந்து வாபஸ் வாங்கிக்கொண்டு விட்டால் அல்லது அத்தகைய லேபிள்களைக் கொண்ட சிகரெட்டுகளை வாங்கப் பொதுமக்கள் மறுத்து விட்டால் நான் நன்றியறிதல் உள்ளவனுவேன்.

—' எங் இந்தியா' - 12—1—1921

64

நமது புகையிலைச் செலவு

நம் நாட்டு மக்கள் புகையிலைக்காக எவ்வளவு பணம் செல விடுகிறுர்கள் என்று, பல சீர்திருத்தங்களில் சிரத்தையுள்ள ஒரு வர், என்னைக் கேட்டு எழுதியிருக்கிறுர். சாதாரணப் புகையிலைக் கும் சிகரெட்டுகளுக்கும் ஆண்டுக்கு நாம் 213 லட்ச ரூபாய் கொடுத்து வருகிறோம் என்று அறிகிறேன். ஆண்டுதோறும் இச் செலவு அதிகரித்துக்கொண்டு போகிறது. வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதியான புகையிலை 1923-ல் 12½ லட்சம் ராத்தல். இது 1927—ல் 50 லட்சம் ராத்தலாக அதிகரித்திருக்கிறது. இதேபோல் இறக்குமதியாகும் சிகரெட்டும் அதிகமாகியிருக்கிறது. நான் கலந் தாலோசித்திருக்கும் ஆதாரம் நம்பகமானதாயின், நாம் உற்பத்தி செய்யும் புகையிலை எதையும் நாம் ஏற்றுமதி செய்வதில்லை என்று தெரிகிறது. ஆகையால், இங்கே உற்பத்தியாகும் ஏராள மான புகையிலையின் விலையையும் மேற்சொன்ன தொகையுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். புகை பிடிப்பவர் ஒவ்வொருவரும் இந்த ஆபாசமான பழக்கத்தை விட்டுவிடுவாரானுல், தாம் விடும் மூச்சு நாற்றமடிக்கும்படி செய்துகொள்ள, தம் வாயைப் புகைப் போக்கியாகச் செய்துகொள்ள மறுத்துவிடுவாராயின், தமது பற் களைப் பாழாக்கிக்கொண்டு பகுத்தறியும் நுட்ப அறிவையும் மந்தப்படுத்திக்கொள்ளாதிருப்பின், இதனுல் தமக்கு ஏற்படும் மிச்சத்தை ஏதாவது தேசீய காரியங்களுக்கு அவர் அளித்து வருவாராயின், அப்படிப்பட்டவர் தமக்கும் நாட்டு மக்களுக்கும் நன்மையைச் செய்தவராவார்.

—' எங் இந்தியா ' - 5—7—1928

65

புகை பிடிப்பதன் தீமை

கேள்வி : மதுவிலக்குக்கு ஆதரவாக எப்பொழுதும் அதிக பலமாக நீங்கள் எழுதிக்கொண்டு வருகிறீர்கள். ஆனுல், புகை பிடிக்கும் விஷயத்தைக் குறித்து மாத்திரம் நீங்கள் அவ்வாறு அடிக்கடியோ, அதே போல் வற்புறுத்தியோ பேசுவதில்லை. இந்தத் தீமை, பயங்கரமான வகையில் அதிக வேகமாக வளர்ந்து

கொண்டு வருகிறது. குழந்தைகளும்கூட அதிகமாக இப்பழக்கத்திற்குப் பலியாகி வருகின்றனர். புகை பிடிப்பதனல் கோடிக் கணக்கில் கொளுத்தப்பட்டுவரும் பணத்தை நம் ஏழை நாட்டில் புத்திசாலித்தனமான காரியங்களில் நன்ருகப் பயன்படுத்தலாம்.

பதில் : கூறப்படும் குறை உண்மையானதே. ஆனல், புதியது அல்ல. புகை பிடிப்பது பயப்பட வேண்டிய அளவுக்கு மதிப்பைப் பெற்றுவிட்டது. குடிப் பழக்கத்தைப்போல் இதுவும் அவ்வளவு பலமாகக் கண்டிக்கப்படாததற்குக் காரணம் இந்த உண்மையில்தான் இருக்கிறது. ஒரு கெட்ட பழக்கம் இப்படிப்பட்டதோர் நிலைமையை அடைந்துவிடும்போது அதை ஒழித்துவிடுவது என்பது கஷ்டமானதாகிவிடுகிறது. இதை ஒப்புக்கொள்ளுவதனல், இத்தொல்லையைத் தணிக்கக் கிளர்ச்சி செய்யக்கூடாது என்று ஆகிவிடாது. அதை எப்படிச் செய்வது, எப்பொழுது செய்வது என்பதே கேள்வி. இதற்குப் பதில் சொல்ல முடியாதவனுக நான் இருக்கிறேன் என்பதை ஒப்புக் கொள்ள வேண்டியிருப்பதற்காக வருந்துகிறேன்.

—' ஹரிஜன் ' - 20—10—1946

புலனடக்கமும்
புலன் நுகர்ச்சியும்

தமிழாக்கம்

என். ராமரத்னம்

[புலனடக்கம், பிரமமச்சரியம் என்பன ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்டவைகளாக இருப்பதால், காந்திஜி எழுதிய "புலனடக்கமும், புலன் நுகர்ச்சியும்" (ஆண்-பெண் உடற் சேர்க்கையில் ஆசை எழாமல் புலன்களை அடக்கியாளுவதும், அந்தச் சேர்க்கையில் மூழ்கித் திளைப்பதும்) என்ற புத்தகமும் இந்தத் தொகுப்பில் இங்கே சேர்க்கப்படுகிறது. பிரம்மச்சரியம், ஆரோக்கியத்துக்கு இன்றியமையாதது என்பதைக் காந்திஜி இந்த நூலில் மட்டுமின்றி, இதே தொகுப்பில் முதலாவதாக இடம் பெற்றுள்ள "ஆரோக்கியத் திறவுகோல்", "இயற்கை வைத்தியமும் ராமநாமமும்'' என்ற பகுதிகளிலும் விளக்கமாகக் கூறி வற்புறுத்தியிருப்பதைக் காணலாம். மேலும், மகாத்மா தமது சுய சரிதையிலும், பிரம்மச்சரியம் அல்லது புலனடக்கம் பற்றி 276—85, 365, 367, 406, 414—17, 430—35 ஆகிய பக்கங்களில் எழுதியுள்ளார். காந்திஜியின் சுய சரிதை, 'மகாத்மா காந்தி நூல்கள்' 3-ஆம் தொகுப்பாக வெளிவந்திருக்கிறது.]

மகாத்மாவின் முன்னுரை

1

['புலனடக்கமும் புலன் நுகர்ச்சியும்' என்ற இந்தப் பகுதி ஆங்கிலத்தில் தனி நூலாகப் பிரசுரமானபோது அதன் இரு பதிப்புகளுக்கு மகாத்மா காந்தி முன்னுரைகள் எழுதியிருக்கிறார். ஆரோக்கியத்திற்குப் புலனடக்கமும் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை அவற்றில் தெளிவுபடுத்தியிருப்பதால் ஆங்கில நூலில் காணும் இரண்டு முன்னுரைகளும் கீழே கொடுக்கப்படுகின்றன.]

முதல் பதிப்பு வெளியான ஒரு வாரத்திற்குள்ளாகவே அது முழுவதும் விற்பனை யாகிவிட்டதென்பது எனக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் விஷயமாகும். இந்தத் தொகுதியில் உள்ள கட்டுரைகளின் விளைவாக எனக்கு வந்துள்ள ஏராளமான கடிதங்களே இத்தகைய ஒரு வெளியீட்டின் அவசியத்தை எடுத்துக் காட்டுகின்றன. புலன் நுகர்ச்சியை ஒரு மாற்றமுடியாத தருமமாக மேற்கொண்டு விடாமல், சகஜமாக நம்முடைய இயற்கையான நிலையாக இருக்கவேண்டிய புலனடக்கத்தைத் திரும்பப்பெற வேண்டும் என்பதற்காகக் கஷ்டப்பட்டுக்கொண் டிருப்பவர்கள் இதைப் படித்துப் பயன் பெறக்கூடும். அவர்களுக்குப் பின் கண்ட விதிகள் அவசியமாகவும் இருக்கக்கூடும்:

1. நீங்கள் மணமானவர்களாக இருந்தால் ஒரு விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்: உங்களுடைய மனைவி, போகம் துய்ப்பதற்கான ஒரு கருவியல்ல. அவள் உங்களுடைய சிநேகிதை; துணைவி; உங்களுடன் சேர்ந்து வேலை செய்யும் ஒரு சகபாடி.

2. புலனடக்கம் என்பது உங்கள் வாழ்க்கையின் நியதி. இருவரும் (புருஷனும், மனைவியும்) விரும்பும்போதுதான் உடலின்பத்தை அனுபவிக்கலாம். அப்போதுகூட இருவரும் பரஸ்பரம் தெளிவாக ஒப்புக்கொள்ளக்கூடிய விதிகளின்படிதான் அது நிகழவேண்டும்.

3. உங்களுக்கு மணமாகவில்லை என்றால், நீங்கள் பரிசுத்தமான வாழ்க்கையை நடத்தவேண்டியது உங்களுக்கும், சமூகத்திற்கும், எதிர்காலத்தில் உங்களுடைய கூட்டாளியாக வரப்போகிறவர்களுக்கும் நீங்கள் செய்யவேண்டிய கடமையாகும். இந்த விசுவாச உணர்ச்சியை நீங்கள் பழக்கப்படுத்திக்கொண்டு விட்டால், எந்த விதமான மோகத்திலிருந்தும் உங்களை நிச்சயமாகக் காப்பாற்றவல்ல ஒரு பாதுகாப்பாக அது இருப்பதைக் காண்பீர்கள்.

4. கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒரு சக்தி இருக்கிறது என்பதை எப்போதும் மனத்தில் வையுங்கள். இந்தச் சக்தியை நாம் ஒருபோதும் காணமுடியாமல் போகலாம். ஆயினும், இந்தச் சக்தி, ஒவ்வொரு தீய எண்ணத்தையும் கவனித்து வருகிறது என்பதை நமக்குள் உணருகிறோம். அந்தச் சக்தியை நினைவில் வைத்துக்கொண்டிருந்தால், எப்போதும் அது உங்களுக்கு உதவிபுரிவதைக் காண்பீர்கள்.

5. புலன் நுகர்ச்சியோடுகூடிய வாழ்க்கைக்கும், புலனடக்கத்துடன் உள்ள வாழ்க்கைக்கும் உள்ள நியதிகள் வெவ்வேறானவையாகத்தான் இருக்கமுடியும். ஆகையால் யாருடன் சேருவது, என்ன புத்தகம் படிப்பது, பொழுது போக்க எங்கே போவது, என்ன சாப்பிடுவது என்பவைகளிலெல்லாம் கட்டுப்பாடுகள் செய்து கொள்ளுவீர்கள்.

நல்லவர்களாகவும் பரிசுத்தமானவர்களாகவும் உள்ளவர்களின் சேர்க்கையையே நாடவேண்டும். காம இச்சையைத் தூண்டிவிடும் நவீனங்களையும் சஞ்சிகைகளையும் படிப்பதே இல்லை என்ற உறுதிகொண்டு, அதற்குப் பதிலாக, மனித வர்க்கத்திற்கு ஆக்கமளித்து ஊக்குவிக்கும் நூல்களையே படிக்க வேண்டும். ஏதாவது ஒரு புத்தகத்தை உங்களுடைய வழிகாட்டியாக எப்போதும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நாடகக் கொட்டகைகளையும், சினிமாக்களையும் தவிர்க்க வேண்டும். பொழுதுபோக்கு என்பது உங்களுடைய சக்தியை விரயம் செய்வதல்ல; மேலும் புத்துயிர் பெறுவதுதான். ஆகையால், சொல்லும் இசையும் ஆத்மாவை மேம்பாடுறச் செய்யும் பஜனைக் கூடங்களுக்குச் செல்லவேண்டும்.

பசியைத் தணிப்பதற்காகத்தான் சாப்பிடவேண்டும்; ருசியைத் திருப்தி செய்வதற்காகவல்ல. புலன் நுகர்ச்சியில் ஈடுபட்டவன் சாப்பிடுவதற்காகத்தான் வாழ்கிறான். புலனடக்கமுள்ளவன் வாழ்வதற்காகச் சாப்பிடுகிறான். ஆகவே, காரம் உள்ள மசாலைச் சாமான்கள், நரம்புகளை முடுக்கிடும் மதுபானம், நியாய அநியாய உணர்ச்சிகளை மறக்கச் செய்துவிடும் லாகிரி வஸ்துக்கள் முதலியவற்றை நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டும். எவ்வளவு சாப்பிடுவது, எப்போது சாப்பிடுவது என்றும் நிர்ணயம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

6. உங்களுடைய இச்சைகள் உங்களை மீறிப் போய்விடும் போல் இருந்தால், மண்டியிட்டுக் கடவுளிடம் உதவி கோரி முறையிடுங்கள். ராமநாமம் எனக்கு எப்போதும் தவறாமல் உதவி செய்கிறது. இன்னொன்றும் செய்யலாம்: குளிர்ந்த நீர் நிறைந்த தொட்டியில், கால்களை வெளியே நீட்டிக்கொண்டு உட்கார்ந்

தால், தீய இச்சைகள் உடனடியாகத் தணிந்துவிடுவதைக் காண்பீர்கள். நீங்கள் பலவீனர்களாக இருந்து ஜலதோஷம் பிடித்துவிடும் என்ற அபாயமும் இருந்தாலொழியச் சில நிமிடங்கள் தொட்டியில் உட்கார்ந்திருங்கள்.

7. அதிகாலையிலும், இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன்பும் சுறுசுறுப்புடன் நீங்கள் நடந்து உலாவி வரவேண்டும்.

8. ''முன்னேரத்தில் துயிலுக்குச் சென்று, முன்னேரத்திலேயே துயில் கலைந்து எழுவது ஆரோக்கியம், செல்வம், விவேகம் ஆகியவைகளை அளிக்கும்" என்பது நல்ல முதுரை. இரவில் 9 மணிக்குப் படுத்து, காலையில் 4 மணிக்கு எழுந்திருப்பது என்பது நல்ல விதி. வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டுவிட்டுப் படுக்கப் போகாதீர்கள். ஆகையால் மாலை 6 மணிக்குமேல் எதுவும் சாப்பிடக்கூடாது.

9. மனிதன் கடவுளின் பிரதிநிதி. உயிர் வாழும் பிராணிகள் யாவற்றிற்கும் சேவை செய்து கடவுளின் பெருமையையும், அவருடைய கருணையையும் எடுத்துக் காட்டுவது மனிதனின் கடமை. இதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சேவை செய்வதே உங்களுடைய ஒரே ஆனந்தமாக இருக்கட்டும். அப்புறம் வாழ்க்கையில் வேறு எந்தச் சுகானுபவமும் உங்களுக்கு அவசியமாக இராது.

மோ. க. காந்தி

2

இந்த நூலின் மூன்றும் பதிப்பை ஜனங்கள் விரும்புகிறார்கள் என்பது திருப்தியளிக்கும் விஷயமாகும். அவகாசம் இருந்திருந்தால், இத்துடன் ஒன்றிரண்டு அத்தியாயங்களைச் சேர்த்திருப்பேன். ஆனல், அந்த அத்தியாயங்களைச் சேர்ப்பதற்காக இதைப் பிரசுரிப்பதை நான் தாமதிக்க முடியாது. அதற்கு வேண்டிய அவகாசம் கிடைக்கும் என்ற நிச்சயம் இருந்தால் அப்படித் தாமதப்படுத்தியிருப்பேன்.

கேள்விகள் கேட்டு எனக்கு வழக்கமாக வரும் கடிதங்களிலிருந்து ஒன்று தெரிந்துகொண்டேன். அதன் பலனாக, இந்தத் தெள்ளத் தெளிவான எச்சரிக்கையை விடுக்க விரும்புகிறேன். புலனடக்கத்தில் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள், வீண் மனப்பிராந்திக்கு இடம் கொடுத்தவர்களாக ஆகிவிடக்கூடாது. புலனை அடக்கியாளும் தமது முயற்சிகளில் தமக்கு வெற்றி ஏற்படவில்லையே என்பதை நினைத்துப் பலர் மனவருத்தம் அடைகிறார்கள் என்பதை எனக்கு வரும் கடிதங்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. எந்த நல்ல விஷயத்திற்கும் பொறுமை வேண்

டும். உறுதியை இழந்துவிடுவதற்குக் கொஞ்சமும் காரணமில்லை; அதை நினைத்து மனவருத்தம் அடைவதும் கூடாது. தீய எண்ணங்களை விரட்டுவதற்கு அதையே எண்ணிக்கொண்டு முயற்சி செய்யவும் கூடாது. அப்படிச் செய்வதே ஒரு விதத்தில் அந்த எண்ணங்களில் ஈடுபடுவதாக ஆகிவிடும்.

எதிர்த்துப் போராடாமல் இருப்பதே இதற்குச் சிறந்த பரிகாரமாக இருக்கலாம். அதாவது, தீய எண்ணங்கள் இருக்கின்றன என்பதையே மறந்துவிட்டு, நம் முன்புள்ள கடமைகளில் நமது கவனத்தை முழுதும் செலுத்தவேண்டும். சிந்தனை, ஆன்மா, உடல் ஆகிய யாவும் சேர்ந்து ஒருமித்துக் கவனிக்கவேண்டிய தான ஏதாவது ஒரு பணி இருந்தால்தான் இது சாத்தியமாகும் என்கிறது. "வேலையில்லாமல் சோம்பிக் கிடக்கும் கைகளுக்கு ஏதாவது விஷமம் கிடைத்துக்கொண்டே யிருக்கும்" என்ற பழமொழி இதற்கு மிகப் பொருத்தமாவதுபோல வேறு எதற்கும் அவ்வளவு பொருந்தாது. நமது வேலைகளில் கவனத்தைச் செலுத்திக்கொண்டிருந்தால் தீய எண்ணங்கள் உண்டாவதோ, தீய செய்கைகளைச் செய்வதோ சாத்தியமில்லை. ஆகவே, தனிப்பட்டவர்களுக்கு மட்டுமின்றி, உலகத்தின் முன்னேற்றத்திற்குங்கூட இன்றியமையாததான புலனடக்கம் என்ற நியதிக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்க விரும்புபவர்களுக்கு, அவரவர்களுடைய உடல் வலிமைக்குத் தக்கவாறு கடுமையான உழைப்பு முற்றிலும் அவசியமாகும்.

சத்தியாக்கிரக ஆசிரமம்,
சாபர்மதி,

ஆகஸ்டு 3, 1928. மோ. க. காந்தி

1

தார்மிக சூன்யப் பாதையில்

(1)

கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகித்துக் கர்ப்பத்தடை செய்வதை ஆதரித்து எழுதியுள்ள இந்தியப் பத்திரிகைகளிலிருந்து அந்தப் பகுதிகளைக் கத்திரித்து அன்புள்ள நண்பர்கள் எனக்குத் தொடர்ந்து அனுப்பிக்கொண்டிருக்கிருர்கள். இளைஞர்களின் அந்தரங்க வாழ்க்கையைப் பற்றி அவர்களுடன் என்னுடைய கடிதப் போக்குவரத்து அதிகமாகிக்கொண்டு வருகிறது. எனக்குக் கடிதம் எழுதுபவர்கள் எழுப்பும் பல கேள்விகளில் மிகச் சிறிய ஒரு பகுதியைத்தான் இங்கே நான் விவாதிக்க முடிகிறது. இந்த விஷயத்தைப்பற்றி எழுதப்பட்டுள்ள நூல்களை அமெரிக்க நண்பர்கள் அனுப்புகிருர்கள். கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பதை ஆட்சேபித்து நான் அபிப்பிராயம் தெரிவித்திருப்பது பற்றிச் சிலர் என்மீது கோபித்துக்கொண்டும் இருக்கிருர்கள். பல விஷயங்களில் முற்போக்கான சீர்திருத்தவாதியாக உள்ள நான், கருத்தடை விஷயத்தில் பழங்காலப் பேர்வழியாக இருப்பது பற்றி அவர்கள் வருந்துகிருர்கள். பல நாடுகளிலுமுள்ள நல்ல நிதானஸ்தர்களான ஆண்களும், பெண்களுங் கூடக் கருத்தடைக் கருவிகள் உபயோகிப்பதை ஆதரிப்பதைக் காண்கிறேன்.

ஆகையால், இந்த முறைகளுக்கு ஆதரவாக நிச்சயமாக ஏதாவது இருக்கவேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றிற்று. இதனல் இந்த விஷயம் சம்பந்தமாக இதுவரையில் நான் சொல்லியிருப்பதைவிட இன்னும் அதிகம் சொல்லவேண்டுமென்றும் நினைத்தேன். இதைப்பற்றிச் சிந்தித்துக்கொண்டும், இது சம்பந்தமான நூல்களை வாசிக்கவேண்டுமென்று நான் நினைத்துக்கொண்டும் இருந்தபோது, ''தார்மிக சூன்யப் பாதையில்'' என்ற ஒரு புத்தகம் என்னிடம் வாசிப்பதற்காகக் கொடுக்கப்பட்டது. இதே விஷயத்தைப்பற்றித்தான் இப்புத்தகத்தில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. மேலும், இது சாஸ்திரீகமான முறையில் எழுதப்பட்டிருப்பதாகவும் எனக்குத் தோன்றுகிறது. இது ஸ்ரீ பால் புரோ என்பவரால் பிரெஞ்சுப் பாஷையில் எழுதப்பட்டுள்ள புத்தகம். இதற்குப் பிரெஞ்சுப் பாஷையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பெயருக்கு, ''ஒழுக்கங்களின் கட்டுப்பாடின்மை'' என்பதே சரியான மொழிபெயர்ப்பாகும். இந்த நூலின் மொழிபெயர்ப்பு, கான்ஸ்டபிள் அண்டு கம்பெனியால் பிரசுரிக்கப்பட்

டுள்ளது. டாக்டர் மேரி ஷார்லீப், ஸி. பி. இ., எம். டி., எம்.எஸ். (லண்டன்) ஒரு முன்னுரை எழுதியிருக்கிறார். இதில் 15 அத்தியாயங்களுடன், 538 பக்கங்களும் உள்ளன.

புத்தகத்தைப் படித்தேன். ஆனால் ஆசிரியரின் கருத்துக்களை நான் சுருக்கமாக எடுத்துச் சொல்வதற்கு முன்பு, இந்த முறைகளை ஆதரித்து எழுதப்பட்டுள்ள முக்கியமான புத்தகங்களை வாசிப்பது என் கடமை என்று நினைத்தேன். ஆகவே, இந்திய ஊழியர் சங்கத்திலிருந்து இதைப் பற்றி அவர்களிடம் இருந்த புத்தகங்களைக் கேட்டு வாங்கிக்கொண்டேன். தங்களிடமிருந்த புத்தகங்களை அவர்கள் அன்புடன் எனக்கு வாசிக்கக் கொடுத்து உதவினார்கள். இந்த விஷயத்தைப் பற்றிக் காகா கலேல்காரும் ஆராய்ச்சி செய்துகொண்டிருக்கிறார். இந்த விஷயத்திற்குச் சம்பந்தமுள்ள ஹேவ்லக் எல்லிஸின் நூல்களையும் அவர் எனக்குக் கொடுத்தார். 'பிராக்டிஷனர்' என்ற சஞ்சிகையின் விசேஷ மலர் ஒன்றையும் ஒரு நண்பர் அனுப்பியுள்ளார். பிரபல டாக்டர்களின் மதிப்பிற்குரிய கருத்துக்கள் இதில் தொகுத்து வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றன.

வைத்திய சாஸ்திரம் தெரியாத ஒரு சாதாரண மனிதன், ஸ்ரீ புரோவின் முடிவுகள் சரியானவை என்று ஒப்புக்கொள்ள முடியுமா என்று சோதிப்பதற்காகவே இந்த நூல்களை நான் சேகரித்தேன். விஞ்ஞானிகள் விவாதிக்கும் விஷயங்களில்கூட இருவித அபிப்பிராயங்கள் இருப்பதை அடிக்கடி பார்க்கிறோம். இரு அபிப்பிராயங்களுக்கும் ஆதரவாக எவ்வளவோ சொல்லவும் முடியும். ஆகையால், ஸ்ரீ புரோவின் புத்தகத்தை வாசகர்களின் முன் சமர்ப்பிப்பதற்கு முன்பு கருத்தடை முறைகளை ஆதரிப்போரின் கருத்துக்களை அறிய வேண்டுமென்று விரும்பினேன். இந்தியா சம்பந்தப்பட்ட வரையிலாவது கருத்தடை முறைகளை உபயோகிப்பதற்கான முகாந்தரமே இல்லை என்ற தீர்மானமான முடிவுக்கு வந்திருக்கிறேன். இந்திய நிலைமைகளுக்கு அவற்றை உபயோகிக்கலா மென்று சொல்லுபவர்கள், ஒன்று, இந்திய நிலைமைகளை அறியவில்லை; அல்லது, அறிந்தும் அவற்றைப் பொருட்படுத்தவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஆனால், இந்த முறைகள் மேல்நாடுகளுக்கும் கெடுதல்தான் என்பதை ருசுப்பிக்க முடிந்துவிட்டால், இந்தியாவின் விசேஷமான நிலைமைகளைப் பரிசீலனை செய்யவேண்டிய அவசியம் இராது.

ஆகையால், ஸ்ரீ புரோ என்ன சொல்லுகிறார் என்று பார்ப்போம். பிரான்ஸைப்பற்றி மட்டுந்தான் அவர் ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறார். ஆனால், பிரான்ஸ் மட்டுந்தான் என்றாலும் அது பெரிதுதான். உலகில் உள்ள மிக முற்போக்கான நாடுகளில் ஒன்றாகப் பிரான்ஸ் கருதப்படுகிறது. இந்த முறைகள் பிரான்ஸில் தோல்வியடைந்துவிட்டன என்றால், வேறு எங்கும் அவை வெற்றி பெற மார்க்கமில்லை. 'தோல்வி' என்ற வார்த்தையின்

அர்த்தத்தைப்பற்றி அபிப்பிராய பேதங்கள் இருக்கக்கூடும். ஆகையால், இங்கே அது எந்த அர்த்தத்தில் உபயோகிக்கப்படு கிறதென்பதை நான் விளக்க வேண்டும். தார்மிகப் பிணைப்புகள் தளர்ந்துவிட்டன; முறை தவறிய நடத்தை அதிகமாகிவிட்டது; தேக ஆரோக்கியத்திற்காகவும், குடும்பங்களின் பொருளாதார நலனுக்காகவும் ஆண்களும், பெண்களும் இந்தத் தடைகளை உபயோகிப்பதற்குப் பதிலாக மிருக உணர்ச்சிகளுக்கு ஊட்டம் அளிப்பதற்காகவே முக்கியமாக இவற்றை உபயோ கிக்கிறார்கள் என்பதை எடுத்துக்காட்ட முடிந்தால், இந்த முறைகள் தோல்வியடைந்தன என்று ருசுப்பிக்கப்பட்டதாகவே கொள்ளவேண்டும். இது ஒரு மிதமான நிலைமை. ஆனால், தீவிரமான தார்மிக நிலை என்னவென்றால், எந்தவிதமான சந்தர்ப் பத்திலும் கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பதை அது கண்டிக்கிறது. உடலைக் காப்பாற்றுவதைத் தவிர வேறு கார ணங்களுக்காக மனிதர்கள் சாப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை என்பதைப்போல், மனித இனத்தை உற்பத்தி செய்யவேண்டு மென்பதைத் தவிர, வேறு எந்தக் காரணத்திற்காகவும் ஆண் பெண் சேர்க்கை அவசியமில்லை என்றும் வாதிக்கப்படுகிறது. மூன்றாவதான ஒரு நிலைமையும் இருக்கிறது. ஒழுக்கம் என்று எது வுமே இல்லை; அப்படியே இருந்தாலும், அது எந்தவிதமான மிருக இச்சையையும் பூர்த்தி செய்வதற்காகத்தான் இருக்கிறதே யொழிய, அதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு அல்லவென்று சொல் லும் ஒரு சாராரும் இருக்கின்றனர். இந்தமாதிரி போகங்களில் ஈடுபடுவதற்காகத்தான் உடல் இருக்கிறது, அந்தப் போகங்களை அனுபவிக்க முடியாத அளவுக்கு உடல் நலம் பாதிக்கப்படாத வரையில், அவற்றை அனுபவித்துக்கொண் டிருக்கலாம் என்பதே அவர்களுடைய கட்சி. ஸ்ரீ புரோ, இந்தத் தீவிர நிலைமையை அடைந்து விடவில்லை, எழுதவில்லை என்றே நான் நினைக்கிறேன். ஏனெனில், "கற்போடுள்ள நாடுகளுக்குத்தான் எதிர்காலம்" என்ற டாம் மானின் சொற்களுடன் ஸ்ரீ புரோ தமது புத்த கத்தை முடித்திருக்கிறார்.

புத்தகத்தின் முதல் பாகத்தில் ஸ்ரீ புரோ சேகரித்துள்ள தகவல்கள் வாசிப்பதற்கு வேதனை யளிப்பவைகளா யிருக்கின் றன. மனிதனின் மிகவும் மட்டரகமான ருசிகளைத் திருப்தி செய் வதற்காகவே பிரான்ஸில் எப்படிப் பெரிய ஸ்தாபனங்கள் முளைத் திருக்கின்றன என்பது அதில் எடுத்துக்காட்டப்பட்டிருக்கிறது. இந்த முறைகளை உபயோகிப்பதால் கருச்சிதைவுகள் மறைந்து விடவேண்டுமென்று கருத்தடைகளை ஆதரிப்பவர்கள் கூறும் ஒரே வாதத்தைக்கூட ருசுப்பிக்க முடியவில்லை "முக்கியமாக சென்ற 24 வருடங்களாகக் கருத்தரிப்பதற்கு எதிரான முறைகள் பிரான்ஸில் அதிகரித்து வந்திருக்கின்றன. ஆனால், இந்தக் காலத் தில் சட்டவிரோதமாகக் கருச்சிதைவு செய்வது குறைந்துவிட வில்லை என்பது நிச்சயம்" என்று ஸ்ரீ புரோ கூறுகிறார். கருச்

சிதைவுகள் அதிகமாக இருக்கின்றனவென்று ஸ்ரீ புரோ அபிப்பிராயப்படுகிறார். வருடத்தில் 2,75,000 லிருந்து 3,25,000 கருச்சிதைவுகள் வரை ஏற்படுவதாக அவர் மதிப்பிடுகிறார். பல வருடங்களுக்கு முன்பு பொதுஜன அபிப்பிராயம் இதைக் கண்டு திகிலடைந்து திடுக்கிட்டும் போயிருக்கும்; ஆனால் இப்போது அப்படியில்லை.

(2)

"கருச்சிதைவைத் தொடர்ந்து சிசுஹத்தி, ரத்த சம்பந்தம் காரணமாகச் சேரத் தகாதவர்கள் என்று விலக்கிவைக்கப் பட்டுள்ளவர்களுடன் சேர்க்கை*, மற்றும் இயற்கைக்கு முரணான குற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. சிசுஹத்தி சம்பந்தப்பட்ட வரையில் விசேஷமாக எதுவும் சொல்லுவதற்கில்லை. மணமாகாத நிலையில் குழந்தை பெறும் தாய்களுக்கு எவ்வளவோ வசதிகள் அளிக்கப் பட்டிருந்தும், கருத்தடை முறைகள் விஸ்தரிக்கப்பட்டிருந்தும், கருச்சிதைவு வழி இருந்துங்கூட இந்தக் குற்றம் வரவர அதிகமாகிக்கொண்டு வந்திருக்கிறது. மரியாதைக்குரியவர்கள் என்று சொல்லப்படுவோரிடையே இது முன்போல் இப்போது அவ்வளவு ஆட்சேபத்தை உண்டாக்குவதில்லை. ஜூரிகளும் வழக்கமாக, 'குற்றவாளி அல்ல' என்றே தீர்ப்பளிக்கிறார்கள்" என்று புரோ கூறுகிறார்.

ஆபாச நூல்களின் வளர்ச்சியைப்பற்றி ஸ்ரீ புரோ ஒரு தனிப் பகுதியே எழுதியிருக்கிறார். "மனிதர்களின் மனச்சாந்திக்காகவும், ஊக்கத்திற்காகவும் ஏற்பட்ட இலக்கியம், நாடகம், சினிமாக் கொட்டகை ஆகியவைகளின் வாய்ப்புகளை ஆபாசமான அல்லது காம இச்சையைத் தூண்டிவிடும் நோக்கத்துடன் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவதே, ஆபாச இலக்கியத்தின் வளர்ச்சி" என்று ஸ்ரீ புரோ விவரித்திருக்கிறார். "இந்தத் தொழிலின் ஒவ்வோர் அம்சத்திற்கும் விற்பனை வசதி இருக்கிறது. இதனுடைய நிர்வாகிகள் சாமர்த்தியம், அருமையான வியாபார ஏற்பாடுகள், ஏராளமான மூலதனம், இவர்கள் உபயோகிக்கும் ஈடு இணையற்ற முறைகளின் செம்மை ஆகியவைகளைப் பார்த்தாலே இது எவ்வளவு பரவலானதாயிருக்கிறது என்பதை உணர்ந்துகொள்ளலாம். இதனால் ஒருவருடைய மனத்தில் ஏற்படும் எண்ணம் மிகவும் பலம் பொருந்திய ஒரு புதுமையாக இருக்கிறது. இதனால் அவருடைய மனநிலை முழுவதுமே பாதிக்கப்பட்டுவிடுகிறது. முற்றிலும் கற்பனையிலேயே மற்றொரு போக வாழ்க்கைத் தோற்றம் சிருஷ்டிக்கப்பட்டுவிடுகிறது" என்கிறார் ஸ்ரீ புரோ.

ஸ்ரீ ரூய்ஸனின் பின் கண்ட பரிதாபகரமான வாசகத்தையும் ஸ்ரீ புரோ எடுத்துக் காட்டுகிறார்:

---

* அண்ணனும் தங்கையும், தாயும் மகனும் போன்றவர்கள் ரத்த சம்பந்தம் காரணமாகச் சேரத் தகாதவர்கள்.

"இந்த மனோநிலையில் எல்லா ஆபாச நூல்களும், வக்கிரச்செய்கைகள் பற்றிய நூல்களும், ஏராளமான வாசகர்களுக்கு, மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஆசை வலைகளாக இருக்கின்றன. கற்பனையில் மற்றொரு போக வாழ்வு வாழ்வோரின் எண்ணிக்கை அனந்தம் என்பது, இம்மாதிரி நூல்கள் நிறைய விற்பனையாவதிலிருந்து சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாமல் தெரிகிறது. இதைத் தவிரப் பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரியில் உள்ளவர்களும் இருக்கிறார்கள். முக்கியமாக இந்தக் காலத்தில் பத்திரிகைகளும், புத்தகங்களும் முறை தவறி உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளப்படுவதால் எல்லோருடைய மனச் சாட்சிகளிலும் ஒரு விசேஷநிலை ஏற்படுகிறது. இதைக் 'கீழ் உலகத் தோற்றங்கள்' என்று டபிள்யூ. ஜேம்ஸ் சொல்லுகிறார். இந்த நிலையில் ஒவ்வொருவரும், தாமே தவறிப்போய் தம்மையும் தம்முடைய அந்த நேரத்துக் கடமைகளையும் மறந்துவிடமுடியும்."

இந்த விபரீதமான விளைவுகள் அடிப்படையான ஒரு தவறின் நேரடியான பலன்தான் என்பதை மறந்துவிடவே கூடாது. அதாவது, காம உணர்ச்சியைத் திருப்தி செய்யவேண்டும் என்பதற்காகவே அதில் ஈடுபடுவது மனிதர்களின் தேவைகளில்ஒன்று என்பதும், அது இல்லாவிட்டால் ஆணோ, பெண்ணோ முழு வளர்ச்சி பெறுவதில்லை என்பதுமே அத்தவறு. இந்த எண்ணம் ஒருவனுக்கு ஏற்பட்டு, கெட்ட வழக்கம் என்று ஒரு காலத்தில் அவன் கருதியிருந்ததை நல்லது என்று நினைக்க ஆரம்பித்துவிட்டால் போதும்; மிருக உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி விடுவதற்கும், அதில் அவன் ஈடுபட உதவி செய்வதற்கும் பற்பல விதமான உபாயங்களுக்குக் குறைவே இராது.

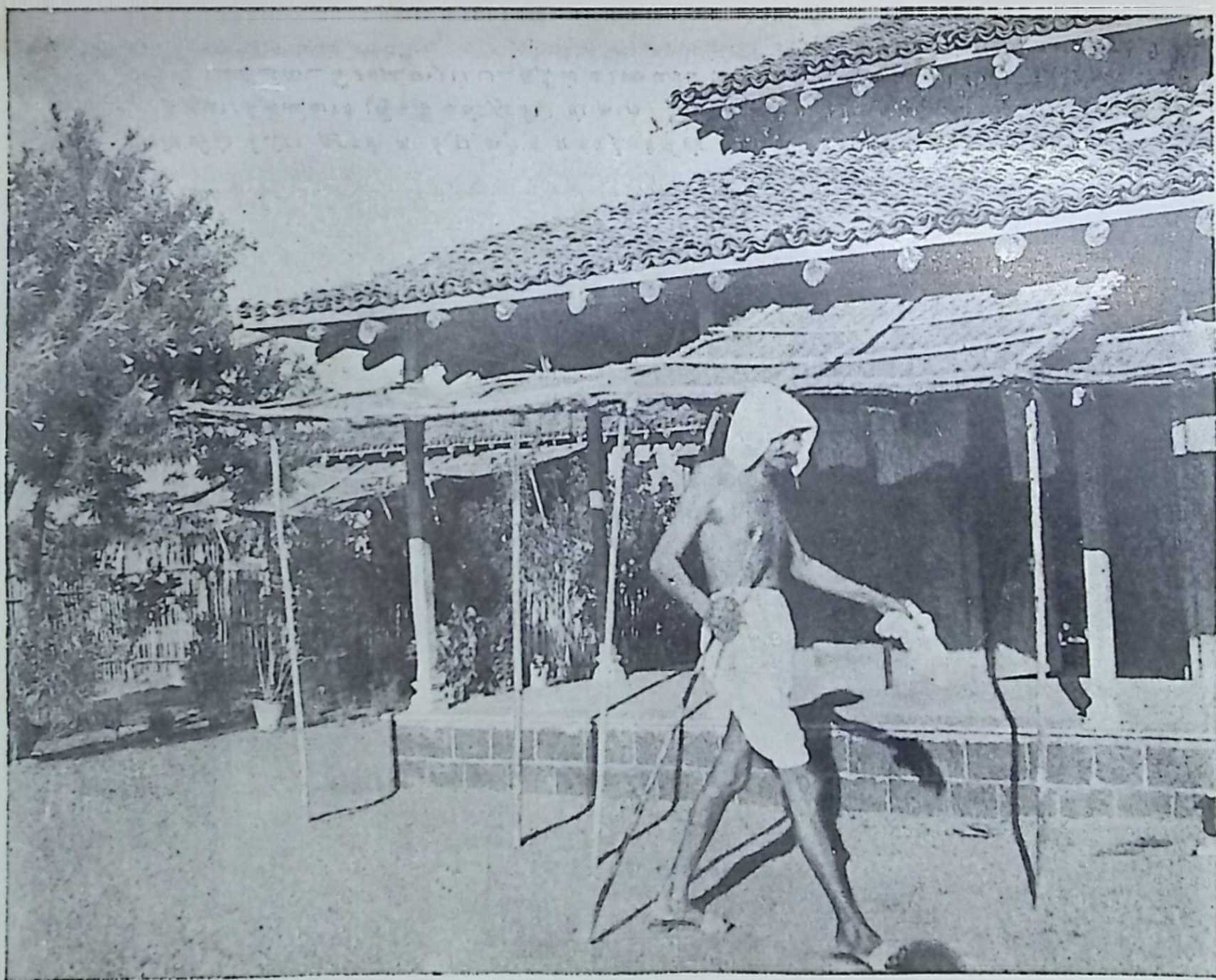
இந்த மட்டரகமான ருசி வளருவதற்குத் தினசரிப் பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள், பிரசுரங்கள், நாவல்கள் போட்டோப் படங்கள், நாடகக் கொட்டகைகள் முதலியவை, வர வர எப்படி அதிகம் உதவிசெய்கின்றன என்பதையும் ஸ்ரீ புரோ எடுத்துக் காட்டுகிறார்.

இதுவரையில் சொன்னதெல்லாம் மணமாகாதவர்களிடையே ஏற்பட்டுள்ள ஒழுக்க க்ஷீணத்தைப்பற்றித்தான். மணமானவர்களிடையே ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடின்மை எந்த அளவுக்கு வளர்ந்திருக்கிறது என்பதை ஸ்ரீ புரோ அடுத்தாற்போல் எடுத்துக்காட்டுகிறார்: "பிரபுத்துவக்கூட்டம், மத்தியதர வகுப்பினர், விவசாயிகள் ஆகியோரிடையே தற்பெருமை, பேராசை இவை காரணமாகப் பல மணங்கள் நடைபெறுகின்றன. ஒரு நல்ல உத்தியோகம் பெறுவதற்காகவும், இரண்டு சொத்துக்களை ஒன்றாகச் சேர்ப்பதற்காகவும் குறிப்பாக இரண்டு நிலஎஸ்டேட்டுகளை இணைப்பதற்காகவும், ஏற்கனவே ஏற்பட்டுவிட்ட ஒரு சரீர சம்பந்தத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்காகவும், பிறந்த குழந்தையைச் சட்ட பூர்வமானதாக்கவும் திருமணங்கள் நடைபெறுகின்றன. ஒரு மனி

தனின் கீல் வாத சமயத்திலும், வயோதிகத்திலும் நன்ருகக் கவனித்துக் கொள்ளுவதற்கு ஒருவர் இருக்கவேண்டுமே என்பதற்காகவும், கட்டாய ராணுவ சேவைக் காலத்தில் தன்னுடைய படைத்தலத்தைத் தானே முடிவு செய்துகொள்ளுவதற்குச் சௌகரியமாக இருக்கவும் திருமணங்கள் நடைபெறுகின்றன; அலுப்புத்தட்ட ஆரம்பித்துள்ள தீய வாழ்க்கையை நிறுத்திவிட்டு அதற்குப் பதிலாக வேருெருவிதமான போக வாழ்க்கையை நடத்தலாம் என்பதற்காகவும் மணம் செய்துகொள்ளுகிருர்கள்" என்று ஸ்ரீ புரோ கூறுகிருர்.

இந்தத் திருமணங்கள், முறை தவறிய நடத்தைகளைக் குறைப்பதற்குப் பதிலாக அவற்றை வளரச் செய்கின்றன என்று காட்டுவதற்கு ஸ்ரீ புரோ புள்ளி விவரங்கள் கொடுத்திருக்கிருர். புணர்ச்சியைப் பாதிக்காமல் அதன் விளைவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குச் செய்யப்பட்ட விஞ்ஞான அல்லது இயந்திரக் கருவிகள் என்பவை இந்தத் தரக்குலேவுக்குப் பெரிதும் உதவியிருக்கின்றன. மணமான பெண்கள் சோரம்போவது அதிகமாயிருக்கிறது. சென்ற இருபது வருடங்களில் விவாகரத்துக்கள், சட்ட பூர்வமான தாம்பத்தியப் பிரிவினைகள் ஆகியவை இருமடங்கு ஆகியிருக்கின்றன. மனவேதனையளிக்கும் இந்த விவ்ரங்களை நான் அதிகம் குறிப்பிட விரும்பவில்லை. 'ஆண், பெண் ஆகிய இரு பாலாருக்கும் ஒழுக்கம்பற்றிய கட்டுப்பாடுகள் ஒரே மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்'. என்ற வாதத்தின் மீது பெண்கள் கட்டுப்பாடில்லாமல் தம் இச்சைப்படி நடப்பது அதிகரித்திருப்பதைப் பற்றியும் மிகச் சுருக்கமாகத்தான் நான் பிரஸ்தாபிக்க முடியும். கருத்தடைகளின் அபிவிருத்தி, கருச்சிதைவு முறைகள் ஆகியவை காரணமாக ஆண், பெண் இரு பாலாரிடையேயும், ஒழுக்கங்கள் பற்றிய வரையில், கட்டுப்பாடில்லாமல் போய்விட்டது. திருமணத்தையே கேலி செய்கிருர்கள் என்ருல் அதில் ஆச்சரியம் எதுவுமில்லை. ஒரு பிரபல ஆசிரியரின் நூலிலிருந்து ஸ்ரீ புரோ பின்வருமாறு எடுத்துக் காட்டுகிருர்: "மனிதன் செய்துள்ள ஏற்பாடுகளில் திருமணம் என்பது மிகவும் காட்டுமிராண்டித்தனமான ஏற்பாடு என்பதே என்னுடைய கருத்து. மனித வர்க்கம் நீதி, பகுத்தறிவு ஆகியவைகளில் ஏதாவது முன்னேற்றம் அடைந்தால் அந்த ஏற்பாடு ஒழிக்கப்பட்டு விடுமென்பதில் எனக்குச் சந்தேகமில்லை...... ஆனல், ஆண்கள் மட்டமானவர்களாகவும், பெண்கள் பெரும் பயந்தாங் கொள்ளிகளாகவும் இருப்பதால், இப்போது தம்மீது சுமத்தப்பட்டுள்ள விதிகளை விட இன்னும் உயர்வான விதிகள் வேண்டுமென்று அவர்கள் கேட்கவில்லை."

ஸ்ரீ புரோவினல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபழக்கங்கள், அவற்றிற்கு ஆதரவாகச் சொல்லப்படும் வாதங்கள் ஆகியவற்றின் பலன்கள் நுணுக்கமாகப் பரிசீலனை செய்யப்பட்டுள்ளன. "ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடின்மை இயக்கம் காரணமாக நாம் புது இடங்களை நோக்கி இழுத்துச் செல்லப்படுகிருேம். அவை என்ன? நம் முன்பு தோற்றுவிக்கப்படும் எதிர்காலத்தில் முன்னேற்றமும், ஒளியும் இருக்கின்



திறந்த உடம்பில் காலை வெயில் பட, தினந்தோறும் வெகுதூரம் நடந்து வரும் பழக்கத்தை மகாத்மா கைக்கொண்டிருந்தார். அவர் சேவாகிராம ஆசிரம மைதானத்தில் கழி ஊன்றி நடந்து செல்லும் காட்சி (1940) —போட்டோ, கனு காந்தி



மாலையில் நீண்டதூரம் நடந்து வந்த மகாத்மாவின் கால் சோர்வு நீங்க, அவருடைய தருமபத்தினியார் ஸ்ரீமதி கஸ்தூரிபாய் காந்தி, அவருடைய பாதங்களைக் கழுவிப் பணிவிடை செய்வதைப் படத்தில் காணலாம் (பர்தோலி, ஜனவரி, 1939)

றனவா ? அழகும், ஆத்மிக வளர்ச்சியும் அதில் இருக்கின்றனவா? அல்லது, பிற்போக்கும் இருளும் இருக்கின்றனவா ? தீராத பசியுடன், 'இன்னும் போடு, இன்னும் போடு' என்று கேட்கும் மிருகத் தன்மையும், அவலட்சணமும் இருக்கின்றனவா? காலத்திற்கு ஒவ்வாத சில விதிகளை எதிர்த்து நிற்பது, சில கட்டங்களில் சமூகத்தின் முன்னேற்றத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும் அவசியமான முன்னோடிகளாக இருக்கும். ஆகவே, அத்தகைய பலனுள்ள எதிர்ப்புகளை நம் சந்ததியார் நன்றியுடன் நினைவு வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இப்போது ஏற்பட்டுள்ள கட்டுப்பாடின்மை அந்தத் தன்மை உள்ளதா? அல்லது, மிருக உணர்ச்சிகளிலிருந்து நாம் தப்பவேண்டுமானல், எந்த விதிகள் இல்லாமல் முடியாதோ, அதே விதிகளின் கடுமையை ஆட்சேபித்து நம்முன் இருக்கும் உணர்ச்சிகள் கிளர்ந்து எழுகின்றனவா ? நம் முன் நிற்பது பந்தோபஸ்துக்கும், வாழ்க்கைக்கும் தேவையான கட்டுப்பாட்டை எதிர்க்கும் ஒரு தீமையா?" என்று ஸ்ரீ புரோ ஆச்சரியப் படுகிறார். இதுவரையில் பலன்கள் விபரீதமாய்த்தான் இருந்திருக்கின்றன என்பதை ருசுப்பிப்பதற்கு ஸ்ரீ புரோ ஏராளமான சான்றுகளை எடுத்துக் காட்டுகிறார். இவை வாழ்க்கையையே பயமுறுத்துகின்றன.

(3)

மணமானவர்கள், தங்களால் சாத்தியமான வரையில் கட்டுப்பாடுடன் வாழ்க்கையை நடத்துவதன் மூலம் தங்களுடைய குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்துக்கொள்ளுவது வேறு; அப்படிச் செய்யாமல், இஷ்டப்படி சரீர இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொண்டு, அதன் விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கான இதர முறைகளைப் பின்பற்றிப் பிரஜோற்பத்தியைக் குறைப்பது வேறு. முதல் வழியினல் எல்லா விஷயங்களிலும் லாபமே ஏற்படுகிறது. இரண்டாவது வழியில் கெடுதலைத் தவிர வேறில்லை. மிருக உணர்ச்சியை இஷ்டப்படி திருப்தி செய்துகொள்ளுவதற்காகவும், அதே சமயத்தில் அதன் இயற்கையான விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்காகவும், கருத்தடை முறைகளை அதிகமாக உபயோகிப்பதனல், பாரிஸில் மட்டுமின்றி, பிரான்ஸ் முழுவதிலுமே மரண விகிதத்தைவிட ஜனன விகிதம் குறைந்துவிட்டதென்பதை எடுத்துக்காட்ட ஸ்ரீ புரோ புள்ளி விவரங்கள் கொடுத்திருக்கிறார் :

பிரான்ஸ் மொத்தம் 87 பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதில் 68 பகுதிகளில் மரண விகிதத்தைவிட ஜனன விகிதம் குறைவாக இருக்கிறது. லாட் என்ற இடத்தில் மரணம் 162 ஆகவும், ஜனனம் 100 ஆகவும் இருந்திருக்கிறது. அடுத்தபடியாக டார்னெட் - கரோனில் மரணம் 152; ஜனனம் 100. மரண விகிதத்தைவிட ஜனன விகிதம் உயர்வாயிருக்கும் 19 பகுதிகளில் கூட பல இடங்களில் வித்தியாசம் மிகச் சொற்பந்தான். பத்துப் பகுதிகளில் மட்டுந்தான் குறிப்

பிடத்தக்க வித்தியாசம் இருக்கிறது. மிகவும் குறைந்த மரண விகிதம் இருப்பது, அதாவது, மரணம் 72, ஜனனம் 100 என்று இருப்பது மார்பிஹான், பா-டி-கலே என்ற இரண்டு இடங்களில் தான். இதைத் ''தாமாகச் சாவது'' என்று ஸ்ரீ புரோ வருணிக்கிறார். ஜனத்தொகையைக் குறைக்கும் இவ்வேலை இன்னும் நிறுத்தப்படவில்லை யென்று ஸ்ரீ புரோ எடுத்துக் காட்டுகிறார்.

பிரெஞ்சு மாகாணங்களில் உள்ள நிலைமையையும் ஸ்ரீ புரோ விரிவாகப் பரிசீலனை செய்கிறார். நார்மண்டியைப்பற்றி 1914-இல் ஸ்ரீ கிதே எழுதிய பின்கண்ட பகுதியை ஸ்ரீ புரோ எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறார்: ''சென்ற 50 வருஷங்களில் 3 லட்சத்திற்கு மேற்பட்ட பிரஜைகளை நார்மண்டி இழந்து விட்டது. அதாவது, ஆர்னே ஜில்லாவிலுள்ள ஜனத்தொகை முழுவதற்கும் சமமானது இது. இருபது வருஷங்களுக்கு ஒரு முறை நார்மண்டி ஒரு ஜில்லாவின் ஜனத்தொகைக்குச் சமமான ஜனங்களை இழந்துகொண்டிருக்கிறது. இங்கே ஐந்து ஜில்லாக்கள்தான் இருக்கின்றன. ஆகையால் நூறு வருஷங்களில் இங்கே பிரெஞ்சுக்காரர்களே இல்லாமல் போய்விடுவார்கள். பிரெஞ்சுக்காரர்கள் இருக்க மாட்டார்கள் என்று வேண்டுமென்றேதான் சொல்லுகிறேன். ஏனெனில், மற்றவர்கள் அங்கே வந்து குடியேறத்தான் செய்வார்கள். இல்லாவிட்டால் நிலைமை பரிதாபகரமாயிருக்கும். கேயனைச் சுற்றியுள்ள இரும்புச் சுரங்கங்களில் ஜெர்மானியர் வேலை செய்கிறார்கள். எந்த இடத்திலிருந்து வெற்றி வீரன் வில்லியம் இங்கிலாந்துக்குப் போகக் கப்பலேறினானோ அந்த இடத்தில் முதல் தடவையாக நேற்று, சீனத் தொழிலாளர்களின் முதல் கோஷ்டி வந்து இறங்கியிருக்கிறது.'' இந்தக் கருத்துக்கு ஸ்ரீ புரோ தம்முடைய அபிப்பிராயமாகவும் ஒரு வரி சேர்த்திருக்கிறார். ''இன்னும் பல மாகாணங்களும் இப்படித் தான் இருக்கின்றன'' என்கிறார் ஸ்ரீ புரோ.

ஜனத்தொகை இப்படி க்ஷீணமடைந்திருப்பதால், தேசத்தின் ராணுவ பலமும் க்ஷீணமடைந்துள்ளதென்று அவர் எடுத்துக் காட்டுகிறார். பிரான்ஸிலிருந்து ஜனங்கள் வெளிநாடுகளுக்குக் குடியேறப் போவது நின்றிருப்பதற்கும் இதுதான் காரணம் என்று அவர் நம்புகிறார். பிரெஞ்சுக் காலனி விஸ்தரிப்பு, பிரெஞ்சு வர்த்தகம், பிரெஞ்சு மொழி, கலாசாரம் ஆகியவைகளின் க்ஷீணத்திற்கும் இதுதான் காரணம் என்று கூறுகிறார்.

''சரீர சம்பந்தம் பற்றிய புராதனமான கட்டுப்பாடுகளை நிராகரித்துவிட்ட பிரெஞ்சு மக்கள் சந்துஷ்டி, லௌகிக சுபிட்சம், தேக ஆரோக்கியம், அறிவு, கலாசாரம் ஆகியவைகளில் அதிக முன்னேற்றம் அடைந்துவிட்டார்களா?'' என்று ஸ்ரீ புரோ கேட்கிறார். இந்தக் கேள்விக்கு அவரே பின்வருமாறு பதிலளிக்கிறார். ''தேக ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் சில வார்த்தைகள் சொன்னால் போதும். எல்லா ஆட்சேபங்களுக்கும் வரிசையாகப் பதில் சொல்லவேண்டுமென்றே விரும்புகிறோம். ஆயினும்,

ஆண்-பெண் சேர்க்கை சம்பந்தமான விஷயங்களில் கட்டுப் பாடுகளிலிருந்து விடுதலை பெறுவது உடலை வலுப்படுத்தும் என்றும், ஆரோக்கியம் வளரும் என்றும் சொல்லப்படுவதை நம்புவது கஷ்டமாயிருக்கிறது. இளைஞர்கள், வயது வந்தவர்க ளிடையே சக்தி குறைந்துவிட்டது என்ற குறைபாடு எங்கும் பரவியிருக்கிறது. யுத்தத்திற்கு முன்பு, ராணுவ அதிகாரிகள், புதிதாக ராணுவத்தில் சேருபவர்களுக்கு உடல் அமைப்புப் பற்றிய யோக்கியதாம்சங்களை அடிக்கடி தளர்த்த வேண்டி யிருந்தது. தேசம் முழுவதிலுமே மக்களின் தாங்கும் சக்தி பெரிதும் குறைந்துவிட்டது. ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடின்மை மட்டுந் தான் இந்த க்ஷீணத்திற்குக் காரணம் என்று சொல்வது நியாய மாகாது. ஆனால், அதில் இதற்குப் பெரும் அளவுக்குப் பங்கு உண்டு. அத்துடன் குடிப்பழக்கம், சுகாதாரக் குறைவான வீடு கள் முதலியவைகளும் சேர்ந்துகொண்டன. நன்கு கவனித்துப் பார்த்தால் எந்தவிதமான கட்டுப்பாடின்மையும், அதை நிலைக்கச் செய்துள்ள உணர்ச்சிகளுந்தான் இந்த மற்றத் தீமைகளின் உறு துணைகள் என்பது புலனாகும்............மேக வியாதிகள் பயங்கர மான அளவுக்குப் பரவியிருப்பது பொதுச் சுகாதாரத்திற்குச் சொல்லொணாத் தீங்கை விளைவித்து விட்டது."

தன்னுடைய ஜனன விகிதத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு சமூகத்திலுள்ள தனி நபர்களின் செல்வம், அவர்கள்மீது சமூகம் விதிக்கும் ஜனன விகிதக் கட்டுப்பாடுகளுக்குத் தகுந்தாற் போல் அதிகரிக்கிறதென்பது நியோ-மால்தூஸியர்களின்* கட்சி. இதைக்கூட ஸ்ரீ புரோ ஆட்சேபிக்கிறார். ஜெர்மனியில் ஜனன விகிதமும், சுபிட்சமும் பெருகியிருப்பதைப் பிரான்ஸில் ஜனன விகிதம் குறைந்து, அதே சமயத்தில் செல்வமும் குறைந்து வருவ துடன் ஒப்பிட்டுக் காட்டி ஸ்ரீ புரோ தம் கட்சியைப் பலப்படுத்து கிறார். மற்ற இடங்களைவிட அதிகமாக ஜெர்மனியில் தொழிலா ளர்களின் நலன்களைப் பலி கொடுத்ததால் அதன் வர்த்தகம் இவ்வளவு விரிவு பெற்றுவிடவில்லை என்றும் அவர் வாதாடுகிறார். ஸ்ரீ ராஸினல் எழுதியுள்ளதிலிருந்து பின்கண்ட பகுதியையும் அவர் எடுத்துக் காட்டுகிறார்: "ஜெர்மனியின் ஜனத் தொகை 4,10,00,000 இருந்தபோதே அங்கு ஜனங்கள் பட்டினியால் மடிந் தார்கள்; ஆனால், ஜனத்தொகை 6,80,00,000 ஆக உயர்ந்த பிறகு அவர்களுடைய செல்வம் பெருகிக்கொண்டே வந்திருக்

---

* நியோ மால்தூஸியர்கள்: தடுப்பு முறைகளின் மூலம் கருத்தடை செய்ய வேண்டும் என்ற கொள்கையை வற்புறுத்துகிறவர்கள். புலனடக்கத்தின் மூலம் ஜனத்தொகைப் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமென்று தாமஸ் ராபர்ட் மால்துஸ் (1766–1834) என்ற பிரிட்டிஷ் பாதிரியார் தமது கட்டுரை யொன்றில் எடுத்துக் கூறியிருந்தார். இவருடைய கொள்கை மால்தூஸியக் கொள்கை என்று வழங்கப்பட்டது. திருமணம் செய்துகொள்ளாமலும், வேறு வழிகளிலும் பிறப்பு விகிதத்தைக் குறைப்பதும் மால்தூஸியக் கொள்கை என்றே இப்போது கருதப்பட்டு வருகிறது. நியோ-மால்தூஸியர்களோ (புதிய மால்தூஸியர்கள்) தடுப்பு முறைகளை வற்புறுத்துகிறார்கள்.

கிறது. இவர்கள் துறவிகள் அல்ல. இவர்கள் வருஷா வருஷம் சேமிப்பு நிதிகளில் பணம் போட முடிந்தது. 1911-இல் இவர்களுடைய சேமிப்பு 2,200 கோடி பிராங்குகள். 1895-இல் 800 கோடிதான் போட்டார்கள்; அதாவது, இந்தச் சேமிப்பு வருஷத்திற்கு 85 கோடி வீதம் அதிகமாயிருக்கிறது."

தொழில் நுட்பத்துறையில் ஜெர்மனி அடைந்துள்ள முன்னேற்றத்தை வருணித்துவிட்டு, ஜெர்மனியின் பொதுக் கலாசாரத்தைப்பற்றி ஸ்ரீ புரோ எழுதியுள்ள பின்கண்ட பதில் சுவாரஸ்யமாயிருக்கும் :

"உயர்ந்த ரகமான தொழிலாளர்கள், இன்னும் அதிகக் கல்வியறிவுள்ள போர்மன்கள், நன்கு பயிற்சி பெற்ற எஞ்சினீயர்கள் ஆகியோர் கிடைத்திருக்கவில்லையென்றால், தொழில் நுட்பத்துறையில் இவ்வளவு முன்னேற்றம் அடைவது அசாத்தியமாயிருக்கும் என்பது வெளிப்படை. இதைச் சொல்லுவதற்குச் சமூக வளர்ச்சி சாஸ்திரம் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. ......கைத்தொழிற் பள்ளிகள் மூன்று விதமானவை: 70 ஆயிரம் மாணவர்கள் கொண்ட 500க்கு மேற்பட்ட தொழிற்பள்ளிகள்; இன்னும் ஏராளமான தொழில் நுட்பப் பயிற்சிச் சாலைகள். அவற்றில் சில பள்ளிகளில் ஆயிரத்திற்கு அதிகமான மாணவர்களும் இருந்தார்கள். கடைசியாக உயர்தரக் கல்வி போதிக்கும் கல்லூரிகள். இக்கல்லூரிகள் சர்வகலாசாலைகளைப்போல் டாக்டர் பட்டம் கொடுக்கின்றன. இவற்றில் 15 ஆயிரம் மாணவர்கள் இருக்கின்றனர்...... 365 வர்த்தகப் பள்ளிகளில் 31,000 மாணவர்கள் பயிலுகிறார்கள். அத்துடன் பல பள்ளிகளில் 90,000க்கு மேற்பட்ட மாணவர்களுக்கு விவசாயப் பயிற்சியும் அளிக்கிறார்கள். இவ்வாறாக, செல்வத்தை உற்பத்தி செய்யும் பற்பல விதமான தொழில்களில் 400,000 மாணவர்கள் பயிற்சி பெறுகிறார்கள். நம்முடைய தொழிற்பள்ளிகளில் உள்ள 35,000 மாணவர்களை இவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். நம் நாட்டில் உள்ளவர்களில், 17,70,000 பேர்கள் நிலத்தைப் பண்படுத்தி (இவர்களில் 7,79,798பேர்கள் 18 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்) வாழ்பவர்கள். ஆனால், நம்முடைய விசேஷ விவசாயப் பள்ளிகளில் ஏன் 3,255 மாணவர்கள் மட்டும் இருக்கிறார்கள்?"

ஆனால், ஸ்ரீ புரோ தாம் கூறுவதை ஜாக்கிரதையாகவே கூறியிருக்கிறார். ஜெர்மனியின் இந்த அபாரமான முன்னேற்றத்துக்கு, மரணத்தைவிட அதிகமாக உள்ள ஜனன விகிதம் மட்டுந்தான் காரணம் என்று அவர் சொல்லவில்லை. ஆனால், சாதகமான சூழ்நிலை இருந்தால், தேசீய வளர்ச்சிக்கு அதிகமான ஜனன விகிதம் இன்றியமையாத நிலைமையாகும் என்று அவர் சொல்லுவதில் நியாயமில்லாமல் இல்லை. ஜனன விகிதம் பெருகுவது, சுபிட்சத்திற்கும் தார்மிக வளர்ச்சிக்கும் முரணானதல்ல என்பதையே அவர் ருசுப்பிக்க விரும்புகிறார். ஜனன விகிதம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் பிரான்ஸின்

நிலைமையில் இந்தியா இல்லை. ஆனால், நம்முடைய அதிகமான ஜனன விகிதம், ஜெர்மனியில் நேர்ந்ததைப்போல், நமது தேசீய வளர்ச்சிக்கு அனுகூலமானதல்ல என்று சொல்லலாம். ஸ்ரீ புரோவின் புள்ளி விவரங்கள், முடிவுகள் இவை இந்தியாவின் நிலைமைக்கு எப்படிப் பொருந்தும் என்பதை வேறு இடத்தில்தான் கவனிக்கவேண்டும். இப்போதே அதை நான் முன்கூட்டிக் குறிப்பிடக்கூடாது.

ஜெர்மனியில் மரண விகிதத்தை விட ஜனன விகிதம் அதிகமாயிருப்பதைப் பரிசீலனை செய்துவிட்டு ஸ்ரீ புரோ பின் வருமாறு கூறுகிறார்: "நாட்டின் செல்வம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் பிரான்ஸ் நான்காவது ஸ்தானத்தையே வகிக்கிறதென்பது நமக்குத் தெரியாதா? அதிலும் மூன்றாவது ஸ்தானத்திலுள்ள நாட்டைவிட மிகத் தாழ்ந்த நிலையில் இருக்கிறது. தன்னுடைய முதலீடுகளின் மூலம் பிரான்ஸுக்கு வருடத்தில் 2,500 கோடி பிராங்க் வருமானம் கிடைக்கிறது. ஆனால், ஜெர்மானியர்களுக்கு 5,000 கோடி பிராங்குகள் கிடைப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது...1879 முதல் 1914 வரையில், முப்பத்தைந்து வருஷங்களில் நமது நிலங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நமது நிலங்களின் விலை மதிப்பு 9,200 கோடி பிராங்குகளிலிருந்து 5,200 கோடி பிராங்குகளாகக் குறைந்துவிட்டது. அதாவது 4000 கோடி பிராங்குகள் மதிப்புக் குறைந்துவிட்டது. நாட்டில் பல ஜில்லாக்களில் நிலங்களில் வேலைசெய்வதற்கு ஆட்கள் கிடைக்கவில்லை. சில ஜில்லாக்களில் கிழவர்களைத் தவிர வேறு யாரும் நிலங்களில் வேலைசெய்வதில்லை. ஒழுக்க விஷயங்களில் கட்டுப்பாடின்மையும், வேண்டுமென்றே மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கிக்கொள்ளுவதும், சமுகத்தில் உள்ளவர்களின் இயற்கையான திறமைகளைக் குறைத்து, சமூக வாழ்வில் வயோதிகர்களின் ஆதிக்கத்தை ஓங்கச் செய்துவிடும்......பிரான்ஸில் ஆயிரம் பேர்களில் குழந்தைகளும், இளைஞர்களும் 170 பேர்தான். ஆனால், ஜெர்மனியில் இந்த விகிதம் 220 ஆகவும் இங்கிலாந்தில் 210 ஆகவும் இருக்கிறது......வயதானவர்களின் விகிதாசாரம் எவ்வளவு இருக்கவேண்டுமோ அதைவிட அதிகமாயிருக்கிறது. ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடு இன்மையினாலும், தாமாகவே மலட்டுத்தனத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளுவதாலும், இளமையிலேயே கிழடுதட்டிவிடுபவர்கள் போன்றோர், க்ஷீணமடைந்த ஓர் இனத்தின் எல்லாப் பிரதிகூலங்களையும் அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கிறது."

ஸ்ரீ புரோ மேலும் கூறுகிறார்: "ஒருவனுடைய வாழ்க்கையை அறிய மற்றவர்கள் ஏன் விரும்பவேண்டும் என்று சௌகரியமாக அதைத் திரை போட்டு மறைத்திருப்பதால், தம்மை ஆள்வோரின் ஒழுக்கக் கேடுகளைப் பற்றிப் பெரும்பாலான பிரெஞ்சு மக்கள் லட்சியம் செய்வதில்லை என்பதை நாம் அறிவோம்." ஸ்ரீ லியோபால்டு மானு என்பவரின் பின்கண்ட கருத்தை ஸ்ரீ புரோ வருத்தத்துடன் எடுத்துக்காட்டுகிறார்:

‘‘அநியாயங்களை ஒழித்துக்கட்டவும், அவற்றினால் அவதிப்படுவோரின் விலங்குகளைத் தகர்க்கவும், யுத்தத்திற்குப் போவதென்பது நல்லதுதான். ஆனால், வசியங்களிலிருந்து தம் மனச்சாட்சிகளைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளத் தெரியாதவர்களின் விஷயம் என்ன ஆவது? ஒருவனுடைய தைரியம் ஒருத்தி அளிக்கும் முத்தத்தையோ, அவளுடைய முகச் சுளிப்பையோ பொறுத்திருந்தால் அதற்கென்ன செய்வது?...... இளமையில் மணம் செய்துகொண்டபோது மகிழ்ச்சியுடன் சில புனிதமான பிரதிக்ஞைகளை எடுத்துக்கொண்டு, பின்னர் அந்தப் பிரதிக்ஞைகளை, சில சமயங்களில் பெருமையுடன்கூட, வெட்கமில்லாமல் மறந்துவிடுகிறவர்களின் விஷயம் என்ன? தம்முடைய முக்கியத்துவத்தைப் பெரிதும் மிகைப்படுத்திக்கொண்டு வீட்டில் கொடுங்கோல் புரியும் மனிதர்களும் இருக்கிறார்கள். இத்தகைய மனிதர்கள் எப்படி விடுதலை தேடித் தருபவர்களாய் இருக்க முடியும்?’’

பின்னர் ஆசிரியர் தம் கருத்துக்களைப் பின்வருமாறு சுருக்கித் தருகிறார் :

‘‘பல்வேறு ரூபங்களில் உள்ள ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடின்மை தனி நபருக்கு மட்டுமன்றிக் குடும்பத்திற்கும், சமூகத்திற்கும் பெரும் தீங்கு விளைவித்திருக்கிறதென்பதையும், சொல்லொணாக் கஷ்டங்களை நாம் அனுபவிக்க வைத்திருக்கிறதென்பதையும் எங்கே திரும்பினாலும் நாம் பார்க்கிறோம். நமது இளைஞர்களின் அடக்கமில்லாத வாழ்க்கையும், விபசாரம், ஆபாச நூல்கள், பணத்திற்காக மணம், தற்பெருமை, சுகானுபவம், மணமான பெண்கள் சோரம் போவது, விவாக ரத்து, தாமாக மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கிக்கொள்ளுவது, கருச்சிதைவு ஆகியவைகளும் தேசத்தைப் பலவீனப்படுத்தி, அதன் வளர்ச்சியைத் தடுத்து நிறுத்திவிட்டன. தனிப்பட்ட நபர்கள் தமது சக்திகளைச் சேமித்துக் காப்பாற்றி வைக்க முடியவில்லை. புதுத் தலைமுறையின் எண்ணிக்கையைப் போலவே அதன் தரமும் குறைந்துவிட்டது. குழந்தைகள் பிறப்பது குறைவாயிருந்தாலும் பரவாயில்லை; பிறக்கும் குழந்தைகள் உயர்ந்த ரகமானவைகளாக இருக்க வேண்டும் என்பதே முக்கியம் என்கிறார்கள். தனி நபர் வாழ்க்கை, சமூக வாழ்க்கை ஆகியவைபற்றித் தம்முடைய லோகாயதமான கருத்துக்களில் மூழ்கிக் கிடந்தவர்களுக்கு உயர்ந்த ரகமான குழந்தைகள் என்பது கவர்ச்சியளிப்பதாயிருந்தது. மனித இனத்தை வளர்ப்பது ஆடுகளையும் குதிரைகளையும் வளர்ப்பது போன்றதென்று அவர்கள் நினைத்தார்கள். நம்முடைய சமூக இன்னல்களைத் தீர்ப்பதாகச் சொல்லும் இந்த வேஷதாரி வைத்தியர்கள் மிருக வைத்தியர்களாயிருந்தால் நன்றாயிருந்திருக்கும்; ஏனெனில், தனி நபர், சமூகம் இரண்டின் மனோபாவங்களிலும் உள்ள பல்வேறு சிக்கலான அம்சங்களை இவர்கள் எந்தக் காலத்திலுமே அறிய முடியாதவர்கள் என்று அகஸ்டே காம்டே சுருக்கென்று தைக்கும்படி கூறியிருக்கிறார்.

''உண்மை என்னவென்றால், மனிதன் மேற்கொள்ளும் மனப் போக்குகளை, செய்யும் முடிவுகளை, பின்பற்றும் பழக்க வழக்கங் களை, ஆண், பெண் உறவு ஆசையைப்போல் அவ்வளவு தூரம் பாதிக்கும் உணர்ச்சி வேறு எதுவும் இல்லை. அதை எதிர்த்துக் கட்டுப்படுத்தினாலும், அல்லது அதற்குப் பணிந்து அதன் ஆதிக் கத்துக்கு அவன் உட்பட்டாலும், சமூக வாழ்க்கையின் தொலை தூரப் பகுதிகளில் கூட அவனுடைய செய்கையின் எதிரொலி கேட்கும். மிகவும் அந்தரங்கமானதும், அன்னியோன்னியமானது மான செய்கைகூடப் பெரும் விளைவுகளை உண்டாக்க வேண்டும் என்பது இயற்கையின் நியதி.

''இந்த ரகசியம் காரணமாக, எந்த விதத்திலாவது நாம் ஒழுக்கக் கட்டுப்பாட்டை மீறினால், நம்முடைய கெட்ட செய்கை யினால் விளைவு எதுவும் ஏற்படாது என்று நம்மை நாமே திருப்தி செய்துகொள்ள முயல்கிறோம். நமது நலன்கள் அல்லது இன்பமே நமது செய்கைக்குக் காரணமாகையால், முதலில் நாம் திருப்தியடைந்து விடுகிறோம். நம்மைவிடச் சமூகம் எவ்வளவோ உயர்ந்த நிலையில் இருப்பதால், நமது தவறுகளைச் சமூகம் திரும் பிக்கூடப் பார்க்காதென்று நினைக்கிறோம்; எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, 'மற்றவர்கள்' பக்தியுடனும் நல்லவர்களாகவுமே இருப் பார்கள் என்று ரகசியமாக நம்புகிறோம். நமது நடத்தை அசாதாரணமானதாகவும், விதிவிலக்கானதாகவுந்தான் இருக் கிறது. ஆயினும், நம்முடைய பயந்தாங்கொள்ளித்தனமான இந்த நினைப்பு அநேகமாக வெற்றியடைந்து விடுகிறது என்பதே இதிலுள்ள மோசமான அம்சம். பின்னர், நமது வெற்றியினால் ஏற்படும் பெருமையினால், தொடர்ந்து, நம் வழியிலேயே போகி றோம். சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்போது, இது சட்ட சம்மதமானதே என்றும் நாம் நினைக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம். இதுதான் நமக்கு விதிக்கப்படும் மகத்தான தண்டனை.

''ஆனால், இத்தகையநடத்தையினால் இதரக்கேடுகள் ஏற்படும் ஒரு நாள் வருகிறது. மற்றவர்கள் நல்லவர்களாக நடக்கவேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோமல்லவா? மற்றக் கேடுகள் வரும் அந்த நாளில், நம்முடைய ஒவ்வொரு கெட்ட செய்கையும், நாமே அப் படி நல்லவர்களாக இருப்பதை இன்னும் கஷ்டமானதாக ஆக்கிவிடுகிறது. பக்கத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஏமாற்றப்படு வதில் சலிப்புத்தட்டி விடுகிறது, அதனால் அவர்களும் நம்மைப் போலவே நடக்க அவசரப்படுகிறார்கள். அன்றே வீழ்ச்சியும் ஆரம்பமாகிறது. தன்னுடைய கெட்ட செய்கைகளின் விளைவு கள் என்ன, தனது பொறுப்புகள் என்ன என்பதை உடனடி யாகவே ஒவ்வொருவனும் தெரிந்துகொள்ளலாம்......

''நாம் செய்தது எங்கேயோ ரகசியமாக மறைத்து வைக்கப் பட்டிருப்பதாக நாம் நினைத்துக்கொண் டிருந்தோம்; அது வெளியே வந்துவிடுகிறது. பரவி வியாபிக்கும் தன்மை, கெட்ட

செய்கைகளுக்கு இருக்கிறது. ஆகவே, ஒவ்வொருவர் தவறையும் மற்றவர்களும் அனுபவிக்கவேண்டி யிருக்கிறது; ஏனெனில் ஒரு சுழலிலிருந்து பரவிச் செல்லும் சிறு அலைகளைப்போல, நமது செய்கைகளின் விளைவுகள், பொது சமூக வாழ்வின் தொலைதூரப் பகுதிகளுக்கும் சென்று பாதிக்கின்றன......

"ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடின்மை மனித இனத்தின் மூல ஊற்றுக்களையே வற்றவைத்து விடுகிறது; வயது வந்தவர்களின் உடல், ஒழுக்கம், இரண்டையுமே தளர்த்தி, அவர்களுடைய செயல்படும் சக்தியையும் குறைத்து விடுகிறது."

(4)

ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடின்மையையும், கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பதால் அது இன்னும் மோசமாகிக் கடும் விளைவுகளை உண்டாக்குவதையும் விவாதித்துவிட்டு, அதன் பிறகு, அதற்கான பரிகாரங்களை ஆசிரியர் பரிசீலனை செய்கிறார். சட்டபூர்வமான முறைகளின் அவசியத்தையும், ஆயினும், அவை கூடப் போதுமானவையாக இராவென்பதையும் பற்றி அவர் எழுதியுள்ள பகுதிகளை நான் குறிப்பிடவில்லை. மணமாகாதவர்கள் பரிசுத்தமாக வாழ்க்கை நடத்தவேண்டிய கடமை, தம்முடைய மிருக உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருக்கும் ஏராளமான மக்களுக்குத் திருமணம் சம்பந்தமான கடமைகள், மணம் செய்துகொண்ட பிறகு, உண்மையாக நடந்துகொள்ள வேண்டிய கடமை, மணவாழ்வில் புலனடக்கத்துடன் இருக்க வேண்டிய கடமை ஆகியவைகளின் அவசியத்தைப்பற்றிப் பொதுஜன அபிப்பிராயத்தை ஜாக்கிரதையாக உருவாக்கவேண்டுமென்று ஆசிரியர் சொல்லுகிறார். பரிசுத்தமான வாழ்க்கை நடத்துவது, ஆண், பெண்களின் உடற்கூறு அமைப்புக்கு ஏற்றதல்லவென்றும், இதனால் அவர்களுடைய தேகாரோக்கியம் சீருடன் இருப்பது தடைப்படுமென்றும், அது தனி நபர்களின் சுதந்திரத்தில் சகிக்க முடியாத ஒரு தலையீடாகுமென்றும், அவன் சந்தோஷமாகத் தன் இஷ்டப்படி வாழ்க்கையை நடத்தும் உரிமையில் குறுக்கிடுவதாகும் என்றும் சொல்லப்படும் வாதத்தையும் ஆசிரியர் பரிசீலனை செய்கிறார்.

மற்ற அவயவங்களைப் போலவே ஜனன இந்திரியங்களுக்கும் திருப்தியளிக்க வேண்டுமென்ற கருத்தை ஆசிரியர் ஆட்சேபிக்கிறார்: "மற்றவைகளைப்போல அதுவும் ஓர் அவயவம்தான் என்றால், அதன்மீது நமது மன உணர்வு செலுத்தும் ஆதிக்கத்திற்கு என்ன சமாதானம் சொல்ல முடியும்? அல்லது சாதாரணப் பருவ வயது வருவதற்குப் பல வருஷங்களுக்கு முன்பாகவே இச்சை உணர்வுகள் ஏற்படுவது, உணர்ச்சிகளைத் தூண்டிவிடக்கூடிய பல சூழ்நிலைகள் நம்முடைய நாகரிகத்தில் இருப்பதால்தான் என்ற உண்மைக்கு என்ன சமாதானம் சொல்ல முடியும்?"

புலனடக்கம் கெடுதலானதல்ல என்பதோடு மட்டும் அல்லாமல், ஆரோக்கியத்திற்கு அது அவசியமானதும், சாத்தியமானதுங்கூட என்பதற்கு ஆதாரமாகப் புத்தகத்தில் தொகுத்துக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வைத்தியர்களின் கீழ்க்கண்ட அபிப்பிராயங்களையும் இங்கே எடுத்துக் காட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை.

டுபிங்கன் சர்வகலாசாலைப் பேராசிரியர் ஓஸ்டெர்லென் பின்வருமாறு கூறுகிறார்: ''சரீர இச்சை என்பது தார்மிக பலத்தினாலும், காரண காரிய அறிவினாலும் கட்டுப்படுத்தி அடக்கியாள முடியாதபடி அவ்வளவு சக்தி வாய்ந்த ஓர் உணர்ச்சியல்ல. ஆணாக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந்தாலும், உரிய காலம் வரும் வரையில் தன்னைக் கட்டுப் படுத்திக்கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல தேகாரோக்கியமும், என்றும் மங்காத வீரியமும் இந்தத் தன் மறுப்பின் பரிசாகும் என்பதை உணரவேண்டும்.

''புலனடக்கமும் பரிபூரணமான பரிசுத்த வாழ்வும், உடற்கூறு, தார்மிக சட்டங்களுக்கு முற்றிலும் உகந்தவையே என்பதை எவ்வளவு தரம் வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம்; போகத்தில் திளைப்பதை ஒழுக்க விதிகளோ, மதமோ அனுமதிக்காததுபோல் உடற்கூறும், மனோதத்துவ விதிகளும் அனுமதிக்கவில்லை.''

லண்டனிலுள்ள ராயல் கல்லூரிப் பேராசிரியர் சர் லயனல் பீல் பின் வருமாறு கூறுகிறார்: "எவ்வளவு தீவிரமான உணர்ச்சியையும், திடமான மன உறுதியினாலும், வாழ்க்கை முறை, தொழில் ஆகியவற்றில் ஜாக்கிரதையுடன் இருப்பதாலும் வெற்றிகரமாக அடக்கியாள முடியும் என்பதை, மனிதர்களில் மாணிக்கங்கள் என்றிருந்தவர்களின் உதாரணம் எப்பொழுதுமே ருசுப்பித்துக் காட்டியிருக்கிறது. புலனடக்கத்தை, வெளித் தடைகள் காரணமாகவோ, தானாகவே ஒரு வாழ்க்கை முறையாகவோ ஏற்றுக்கொண்டதால், இதுவரையில் எந்த மனிதனுக்கும் கெடுதல் ஏற்பட்டதில்லை. சரீரச் சேர்க்கை என்பது ஒரு மன நிலையின் வெளி விளைவுதான் என்றால், சரீரச் சேர்க்கை இல்லாமல் இருப்பதென்பதும் அவ்வளவு கஷ்டமான விஷயமல்ல...... கற்பு என்றால் புலனடக்கம் மட்டும் அல்ல; சிந்தனைகளும் பரிசுத்தமாயிருக்க வேண்டும். திடமான நம்பிக்கைகளின் விளைவாக ஏற்படும் சக்தியே கற்பு."

ஸ்விட்ஜர்லாந்தின் மனத்தத்துவ சாஸ்திரியான போரல் என்பவர் ஆண்-பெண் உறவு பற்றிய குறைபாடுகளைத் தம்முடைய அறிவுக்கேற்ற அடக்கத்துடன் விவாதிக்கிறார்: "பிரயோகத்தின் மூலம், நரம்புகளின் எல்லா நடவடிக்கைகளும் அதிகரித்துப் பலப்படுகிறது. ஆனால், ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதி செயலற்றிருந்தால், அது சம்பந்தப்பட்ட உணர்ச்சிகளின் விளைவுகளை அது குறைத்துவிடுகிறது.

"இச்சையைக் கிளறிவிடும் யாவும் ஆசையின் வேகத்தை அதிகப்படுத்துகின்றன. இந்தத் தூண்டுதல்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் அந்த வேகமும், இச்சையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைகின்றன. புலனடக்கம் என்பது அசாதாரணமானது, அசாத்தியமானது என்று இளைஞர்கள் கருதுகிறார்கள். ஆனால், தேகாரோக்கியத்திற்குத் தீங்கு ஏற்படாமல் புலனடக்கத்தைக் கைக்கொள்ளுவது சாத்தியமே என்பதை அதை அனுஷ்டிப்பவர்களின் வாழ்க்கை ருசுப்பிக்கிறது."

ரிப்பிங் கூறுகிறார்: "25, 30 வயதுக்காரர்களும், அதற்கு மேல் வயதானவர்களும். மணம் செய்துகொள்ளும் வரையில் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டித்திருப்பதை நான் அறிவேன். இம் மாதிரி இருப்பவர்களைப் பார்ப்பது அரிதல்ல; ஆனால், அவர்கள் தம்மைத் தாமே விளம்பரப்படுத்திக் கொள்ளுவதில்லை.

"உடல், மனம் இரண்டும், நல்ல நிலைமையில் உள்ள பல மாணவர்கள் தம்முடைய ரகசியங்களை என்னிடம் சொல்லியிருக்கிறார்கள். சரீர இச்சைகளை இவ்வளவு சுலபமாக அடக்கியாள முடியுமென்பதை ஏன் எங்களுக்கு வற்புறுத்திச் சொல்லவில்லையென்று அவர்கள் என்னிடம் கேட்டிருக்கிறார்கள்."

டாக்டர் ஆக்டன் பின்வருமாறு கூறுகிறார்: "திருமணத்திற்கு முன்பு இளைஞர்கள் பூரணமான புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்கவேண்டும்; அப்படிச் செய்வது சாத்தியமே." பிரிட்டிஷ் அரண்மனை வைத்தியரான சர். ஜேம்ஸ் பேஜட், உடலுக்கோ, உள்ளத்துக்கோ கற்பினால் கெடுதல் ஏற்படுவதில்லை என்றும், வேறு எதையும் விட, கட்டுப்பாடுடன் வாழ்வது சிறந்ததென்றும் கூறுகிறார்.

டாக்டர் ஈ. பெரியர் எழுதுகிறார்: "பரிபூரணமான புலனடக்கத்தில் ஏதோ அபாயங்கள் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டிருப்பது முற்றும் தவறானதாகும். இதை எதிர்த்துப் போராட வேண்டும்; ஏனெனில் இது குழந்தைகளின் மனத்தை மட்டுமின்றித் தகப்பனார்களின் மனத்தையும் சுற்றி வளைத்துக் கொண்டு விடுகிறது. சரீரச் சேர்க்கை இல்லாமலிருப்பது இளைஞர்களின் உடல், ஒழுக்கம், அறிவு ஆகிய யாவற்றிற்குமே ஒரு பாதுகாப்பாக இருக்கிறது."

"புலனடக்கம் தீங்கு விளைவிப்பதும் இல்லை, வளர்ச்சியைத் தடை செய்வதுமில்லை" என்கிறார் சர். ஆண்டுரு கிளார்க். "அது சக்தியையும், விஷய அறிவையும் பெருக்குகிறது. புலனடக்கமின்றி இருப்பது சுயக்கட்டுப்பாட்டைப் பலஹீனமாக்கி விடுகிறது; சோம்பேறித்தனத்தை உண்டாக்குகிறது; உடலையே மந்தமாக்கி விடுகிறது; எவ்வளவோ வியாதிகளுக்கு இடம் கொடுத்து விடுகிறது. நம்மால் இந்த வியாதிகள் தலைமுறை தலை

முறைக்கும் பரவிவிடக்கூடும். புலன் நுகர்ச்சியில் திளைப்பது இளைஞர்களின் தேகாரோக்கியத்திற்கு அவசியமாகுமென்று சொல்லுவது ஒரு தவறு என்பதோடு கொடுமையு மாகும். இது பொய்யானதும் தீங்கு விளைவிப்பதுமாகும்."

டாக்டர் ஸர்பிளெட் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்: "கட்டுமீறிப் போகத்தில் ஈடுபடுவதில் உள்ள மறுக்க முடியாத தீங்குகளை யாவரும் அறிவர். ஆனால், புலனடக்கத்தினால் தீங்குகள் ஏற்படு கின்றன வென்பது வெறும் கற்பனையே. அளவுக்கு மீறிய போகத்தின் தன்மையை விளக்கிப் பல அறிஞர்கள் பல பெரிய நூல்களை எழுதியிருக்கிறார்கள். புலனடக்கத்தைப்பற்றி இனிமேல் தான் எழுத வேண்டும். இதுவே நான் கூறும் உண்மையை ருசுப் பிக்கிறது. புலனடக்கத்தின் தீங்குகளைப்பற்றித் தெளிவில்லாமல்தான் பேசுகிறார்கள். பகிரங்கமாக ருசுப்பிக்க முடியாதாகையால் இவைகளெல்லாம் வெட்கப்பட்டு வெறும் பேச்சுக்களில் ஒளிந்துகொண்டிருக்கின்றன."

"காதல் தத்துவம்" என்பது பற்றி டாக்டர் மாண்டிகாஸா பின்வருமாறு எழுதுகிறார்: "கற்புடன் இருந்ததால் எந்த வியாதியும் வந்து நான் பார்த்ததில்லை......மனிதர்கள் யாவருமே, குறிப்பாக இளைஞர்கள், கற்புடை வாழ்வின் உடனடியான நன்மைகளை அனுபவிக்க முடியும்."

பெர்னேயில் உள்ள பிரபல நரம்பு சாஸ்திரப் பேராசிரியரான டாக்டர் துபாய் கூறுகிறார்: "வெறும் மிருக இச்சையிலிருந்து தப்ப முடிந்தவர்களைவிட, இஷ்டப்படி தம் இச்சைகளைத் திருப்தி செய்துகொண்டவர்களிடையேதான் நரம்புக் கோளாறுகளுக்குப் பலியானவர்கள் அதிகமாக இருக்கிறார்கள்." பிஸெத்ரே ஆஸ்பத்திரியிலுள்ள டாக்டர் பியர் என்பவரும் இதை ஊர்ஜிதம் செய்கிறார். "தம்முடைய கற்பைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடிந்தவர்கள், தங்களுடைய தேகாரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டுவிடுமோ என்ற பயமில்லாமல் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்க முடியும். சரீரம் நல்ல நிலையில் இருப்பது இச்சையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளுவதைப் பொறுத்திருக்கவில்லை" என்று டாக்டர் பியர் கூறுகிறார்.

"புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிப்பது இளைஞர்களுக்கு அபாயகரமானது என்று பொறுப்பற்ற முறையில் பேசப்படுகிறது. அப்படி எதுவும் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை" என்று பேராசிரியர் ஆல்பிரெட் போர்னியர் எழுதுகிறார். "ஒரு வைத்தியர் என்ற முறையில் இதை நன்கு சோதனை செய்து பார்க்க எனக்கு நிறைய வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன. ஆயினும், புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிப்பதில் அபாயங்கள் இருப்பதாக இன்னும் எனக்கு ருசு கிடைக்கவில்லை.

"மேலும், சுமார் 21 வயதுக்கு முன்பு உண்மையான ஆண்மை ஏற்படுவதில்லை. உடற்கூறு சாஸ்திரி என்ற முறையில் இதைச் சொல்லுகிறேன். விரும்பத்தகாத சூழ்நிலை காரணமாகத் தூண்டப்பட்டிருந்தாலொழிய, அந்த வயதுக்கு முன்பு அந்த இச்சைகள் தலைநீட்டுவதில்லை. இவ்விஷயத்தில் பிஞ்சிலே பழுப்பது இயற்கையானதல்ல. ஒருவர் கெட்டவழியில் வளர்க்கப் பட்டதே பெரும்பாலும் அதற்குக் காரணமாகும்.

"இயற்கையான ஆசையைக் காலத்திற்கு முன்பு அனுபவிக்க விரும்புவதில்தான் அபாயம் இருக்கிறதே ஒழிய ஆசையை அடக்குவதில் அல்ல என்பதில் உங்களுக்குச் சந்தேகம் வேண்டாம். நான் சொல்லுவது உங்களுக்குப் புரிகிறதென்றே நினைக்கிறேன்."

இத்தகைய அதிகாரபூர்வமான அபிப்பிராயங்களில் இன்னும் பலவற்றைச் சுலபமாகச் சேர்த்திருக்கலாம். இவைகளையெல்லாம் எடுத்துக்காட்டிவிட்டு, கடைசியாக ஸ்ரீ புரோ 1902-இல் பிரஸ்ஸெல்ஸ் நகரில் நடைபெற்ற இரண்டாவது சர்வதேசச் சுகாதார ஒழுக்க முறைகள் மகாநாட்டில் பிரசன்னமாயிருந்த 102 பிரதிநிதிகள் ஏகமனதாக நிறைவேற்றிய தீர்மானத்தைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். இத்துறையில் உலகம் பூராவிலும் உள்ள நிபுணர்கள் அங்கே கூடியிருந்தார்கள். அந்தத் தீர்மானம் பின்வருமாறு: "கற்பு, புலனடக்கம் ஆகியவை கெடுதல் விளைவிக்கக்கூடியவையல்ல என்பதுடன், வைத்திய சுகாதாரத் தேவைகளை முன்னிட்டே இந்தக் குணங்களை மனப்பூர்வமாக வளர்க்க வேண்டுமென்பதை இளைஞர்கள் உணரச் செய்ய வேண்டும்."

ஸ்ரீ புரோ மேலும் கூறுகிறார்: "சில வருடங்களுக்கு முன்பு கிறிஸ்டியானா சர்வகலாசாலை வைத்திய இலாகாவைச் சேர்ந்த பேராசிரியர்கள் ஏகமனதாகப் பின்கண்டவாறு அறிவித்தார்கள்: 'கற்புடன் வாழ்க்கையை நடத்துவது தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் விளைவிக்குமென்ற கருத்துக்கு எந்தவிதமான ஆதாரமும் இல்லை என்பதே எங்களுடைய ஏகோபித்த அனுபவம். பரிசுத்தமாகவும், ஒழுக்கத்துடனும் நடத்தப்பட்ட வாழ்க்கை காரணமாக எந்தக் கேடும் விளைந்ததாக எங்களுக்குத் தெரியவில்லை.'

"இரு தரப்பு வாதங்களையும் கேட்டாய்விட்டது. ஸ்ரீ ரூய்ஸன் கூறும் அடிப்படையான கீழ்க்காணும் உடற்கூற்று உண்மையைச் சமூக சாஸ்திரவாதிகளும், ஒழுக்கவாதிகளும் ஏற்றுக்கொள்ளலாம்: 'உணவு, தேகப்பயிற்சி போன்றவை போல, சரீர இச்சைக்கும் ஒரு குறைந்தபட்ச அளவாவது திருப்தியளிக்க வேண்டுமென்ற தேவையில்லை.' அசாதாரணமான சிலரைத்தவிர, ஓர் ஆணோ, பெண்ணோ பெரும் சங்கடங்களோ, துன்புறுத்தும் அசௌகரியங்களோ இல்லாமல் கற்புடன் வாழ்க்கையை நடத்த முடியும் என்பது பிரத்தியட்ச உண்மை. சாதாரண மனிதர்கள்

தான் சமூகத்தில் பெரும்பான்மையோரா யிருக்கிருர்கள். புலன டக்கத்தின் மூலம் அவர்களுக்கு எந்தவிதமான வியாதியும் வருவ தில்லே என்பதை எவ்வளவு தரம் வேண்டுமாலைும் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லலாம். ஏனெனில், இந்த அடிப்படையான உண்மையைப் பலர் கவனிக்காமல் இருக்கக்கூடும். ஆனல், அள வுக்கு மீறிப் போகத்தில் ஈடுபடுபவர்களுக்குப் பல பெரிய வியா திகள் வருகின்றன. உபரியாயுள்ள உடல் ஊட்டத்திற்கு இயற்கை ஒரு நிச்சயமான சுலப வழியைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறது. ஆண் களின் விந்து ஸ்கலிதமும், பெண்களின் மாத விடாயுந்தான் இயற்கையின் இந்த ஏற்பாடு.'

''ஆகவே, இது உண்மையான ஓர் உணர்ச்சி அல்லது உண் மையான ஒரு தேவை என்பதை டாக்டர் வைரி மறுப்பது சரியே. உணவருந்தாமலோ மூச்சு விடாமலோ இருந்தால் என்ன நேரும் என்பதை எல்லோரும் அறிவார்கள். ஆனல், தாற்காலிகமாகவோ, நிரந்தரமாகவோ புலனடக்கத்தை அனுஷ்டித்ததனல் எந்தவித மான தீய விளைவுகளும் ஏற்பட்டதாக யாரும் எடுத்துக் காட்ட வில்லே...சாதாரண வாழ்க்கையில், புலனடக்கத்துடன் வாழ்க்கை நடத்துபவர்களேப் பார்க்கிரேம். இதன் காரணமாக அவர்களு டைய வீரியம் குறைந்துவிடவில்லே; மன உறுதி தளர்ந்துவிட வில்லே; மற்றவர்களேவிட உடல் கட்டுக் குறைந்துவிடவில்லே; அல் லது மணம் செய்துகொண்டால் தகப்பனர்களாவதற்குரிய தகுதி யில் குறைந்துவிடவில்லே......இவ்வளவு மாறுபாடுகளுக்கும் உட் படக் கூடிய ஒரு தேவை, திருப்தி செய்யப்படாவிட்டாலுங்கூட எப்படியோ சமாளித்துக்கொண்டு விடக்கூடிய ஓர் உணர்ச்சி உண்மையில் ஒரு தேவையோ, உணர்ச்சியோ அல்ல.

''வளர்ந்து வரும் ஒரு பையனுக்குப் புணர்ச்சி என்பது உடலின் தேவைகளில் ஒன்றல்ல. சாதாரண வளர்ச்சிக்குப் பூரணமான கற்பு வாழ்வே கண்டிப்பான தேவையாகும். இதை மீறுபவர்கள் தமது தேக நலத்திற்கு ஈடுசெய்ய முடியாத தீங்கு விளேவித்தவர்கள் ஆகிருர்கள். 'பருவம் அடைவதைத் தொடர்ந்து பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒரு பொதுவான வளர்ச்சியும், உடலின் பல்வேறு பாகங்களின் தொழில்களில் பெரும் புரட்சியும் ஏற்படுகின்றன. பருவம் அடைந்த பையனுக்கு அவனுடைய ஜீவசக்தி முழுவதும் வேண்டியிருக்கிறது. ஏனெனில், இந்தக் காலத்தில் நோய், நொடிகளே எதிர்த்து நிற்கும் சக்தி பல சம யங்களில் குறைகிறது; ஆரம்ப காலத்தில் இருப்பதைவிட, இந்தப் பருவத்தில் வியாதியும் மரண விகிதமும் அதிகமாயிருக் கின்றன......உடலிலும், உள்ளத்திலும் எத்தனேயோ விதமான மாறுதல்கள் ஏற்பட்டு, முடிவில் குழந்தை, மனிதப் பிராயத்தை அடையும் நீண்ட வளர்ச்சி, இயற்கையின் பேருழைப்பாகும். அந்தச் சமயத்தில் அளவுக்கு மீறித் துரிதமாகப் போவது அபாயகரமானதாகும்; அதிலும், புணர்ச்சித் தொழிலில் உரிய காலத்திற்கு முன்பு ஈடுபடுவது இன்னும் அபாயகரமான தாகும்.' "

(5)

கற்புடை வாழ்க்கையினுல் உடலுக்கு ஏற்படும் நன்மைகளைப் பற்றிக் கூறிவிட்டு, ஒழுக்கம், அறிவு ஆகியவைகளுக்கு அதனுல் ஏற்படும் நன்மைகளைப்பற்றிப் பேராசிரியர் மாண்டிகாஸா எழுதியுள்ள பின்கண்ட பகுதியை ஸ்ரீ புரோ எடுத்துக்காட்டி யிருக்கிறுர் :

''எல்லா மனிதர்களும், முக்கியமாக இளைஞர்கள், கற்புடை வாழ்வின் உடனடியான நன்மைகளை அனுபவிக்கலாம். இதனுல் ஞாபகசக்தி வலுப்படுகிறது. மூளை சுறுசுறுப்புடன் இருக்கிறது. மன உறுதி திடப்படுகிறது. ஸ்திரீ லோலர்கள் கற்பனைகூடச் செய்துபார்க்க முடியாத அளவுக்கு ஒருவருடைய தன்மையே அடியோடு மாறிவிடுகிறது. நம்மைச் சுற்றியுள்ளவைகளை ஒரு வர்ண ஜாலக் கண்ணுடிகூடக் கற்பைப்போல் அவ்வளவு தெய்விகமான ஒளிவீச்சுடன் காட்ட முடியாது. பிரபஞ்சத்திலுள்ள சிறு வஸ்துவும் அதன் ஒளியின்கீழ் வந்துவிடுகிறது. குறைவோ, அழிவோ இல்லாத ஒரு நிரந்தரமான பேரானந்த நிலைக்கு நம்மை இது இட்டுச் செல்லுகிறது.'' ஆசிரியர் மேலும் கூறுகிறுர் : '' கற்புடையவர்களாக இருந்துள்ள வீரியமுள்ள இளைஞர்களின் ஆனந்தத்தையும், சந்தோஷத்தையும், நம்பிக்கையையும் பாருங்கள்......சரீர இச்சைகளுக்கு அடிமைப்பட்டுள்ளவர்களின் சஞ்சலங்களையும், ஓய்வில்லாத பரபரப்பையும் பாருங்கள். இரண்டுக்குமிடையே உள்ள வித்தியாசத்திற்கு வேறு எந்த விளக்கமும் வேண்டாம்.'' காம, விபசார வாழ்க்கையின் பரிதாபகரமான விளைவுகளையும், கற்புடைய வாழ்க்கையின் நன்மைகளையும் பின்னர் ஒப்பிட்டுக் காட்டுகிறுர். ஆசிரியர் சொல்லுகிறுர்: ''புலனடக்கத்தினுல் வந்தது என்று எந்த வியாதியையும் குறிப்பிட்டுக் காட்ட முடியாது. ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடின்மை காரணமாக ஏற்படும் பயங்கரமான வியாதிகளைப்பற்றி யாருக்குத்தான் தெரியாது?..... உடல்......சகிக்க முடியாதவாறு நாற்ற மெடுக்கும் நிலைமைக்கு வந்துவிடுகிறது. அத்துடன், நமது உள்ளம், அறிவு, கற்பனை ஆகியவைகளுக்கு ஏற்படும் இன்னும் கேவலமான நிலையையும் நாம் மறக்க முடியாது. நடத்தையின் தரக் குறைவு, இளைஞர்களின் கட்டு மீறிய காம வாழ்வு, அளவு கடந்த சுயநலம் ஆகியவை பற்றிய புகார்களை எங்கே திரும்பினுலும் கேட்கிறோம்.''

புலன் நுகர்ச்சியின் அவசியம், அதன் பலனுக இளைஞர்கள் மணமாவதற்கு முன்பே இஷ்டப்படி நடந்துகொள்ளும் விதம் ஆகியவை பற்றி இவ்வளவையும் பார்த்துவிட்டோம். 'சரீர இச்சைக்குக் கட்டுப்பாடுகள் விதிப்பது, ஒருவர் தம்முடைய உடலை இஷ்டப்படி நடத்தும் உரிமைக்குக் கட்டுப்பாடு விதிப்பதாகும்' என்று புலன் நுகர்ச்சியின் ஆதரவாளர்கள் சொல்லுகிறுர்

கள். சரீர இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளும் விஷயத்தில், சமூக நலன்களை முன்னிட்டுத் தனி நபர்களின் சுதந்திரத்திற்குக் கட்டுப்பாடு விதிப்பது அவசியமாகிறதென்று ஆசிரியர் விரிவாக விவாதித்திருக்கிறார்.

அவர் கூறுகிறார் : "சமூக வாழ்வு என்பது பற்பல உறவுகள் சேர்ந்த ஒரு பின்னல் வேலையே என்று சமூக தத்துவ வாதிகள் கருதுகிறார்கள். செய்கைகளும், விளைவுகளும் ஒன்றோடொன்று பிணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதில், மற்றவைகளிலிருந்து தனியாகப் பிரிந்த ஒரு செய்கை இருக்க முடியுமென்று நினைத்துக் கூடப் பார்ப்பதற்கில்லை. நாம் என்ன முடிவுகள் செய்தாலும், எந்தக் காரியத்தைச் செய்ய முயன்றாலும், நமது முடிவும், செயலும் நம் சகோதரர்களின் முடிவுடனும் செயலுடனும் இணைக்கப்படுகின்றன. நமது மிகவும் அந்தரங்கமான எண்ணம் அல்லது விருப்பம் மனத்திற்குத் தெரியாமல் இருப்பதில்லை. சமூகத்தில் வாழ்க்கை நடத்துவதென்பது மனிதனுக்கு அதிகப்படியான ஓர் இயல்பல்ல. அது அவனுடைய இயற்கை அமைப்பில் ஒரு பகுதியாகும். ஒருவன் மனிதனாயிருப்பதால்தான் சமூகத்தில் வாழ்பவனாயிருக்கிறான். இதைப்போல இவ்வளவு உண்மையாக நமக்குச் சொந்தமானது என்று கூறத்தக்க நடவடிக்கை வேறு எதுவும் இல்லை. உடற் கூறு, ஒழுக்கம், பொருளாதாரம், அரசியல், அறிவு, கலாரஸனை, சமூகம், மதம் போன்ற அனைத்தும் உலகம் பூராவுக்குமே பொதுவான, விவரிக்கப்படாத, மர்மமான உறவுகள், பிணைப்புக்கள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே அமைகின்றன. இந்தப் பிணைப்பு மிக உறுதியானது; இந்த வலை மிக நெருக்கமாகப் பின்னப்பட்டுள்ளது. அதனால் சில சமயங்களில் தம் கண் முன்பு காலத்தையும் தூரத்தையும் அடைத்துக்கொண்டு தோன்றும் இந்தப் பிரம்மாண்டமான காட்சியைக் கண்டு சமூக தத்துவவாதிகளே உண்மையில் திகைப்படைகிறார்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் தனி நபரின் பொறுப்பு எவ்வளவு மகத்தானது, சில சமூக வட்டாரங்களில் அவனுக்குச் சில உரிமைகள் அளிக்கப்பட்டால் எப்படி அவன் அல்பனாகிவிட முடியும் என்பதையெல்லாம் பார்க்கும்போது உண்மையிலேயே சமூக தத்துவ வாதிகளுக்குச் சங்கடங்கள் ஏற்படுகின்றன."

ஆசிரியர் மேலும் சொல்லுகிறார் : "சில சந்தர்ப்பங்களில், தெருவில் எச்சில் துப்பும் உரிமை எனக்குக் கிடையாதென்றால்... என்னுடைய சரீர இச்சை விஷயத்தில் என் இஷ்டப்படி நடந்துகொள்ளலாம் என்று நான் எப்படி உரிமை கொண்டாட முடியும்? எச்சில் துப்புவதைவிட இது அதிக முக்கியமான விஷயம். உலகம் பூராவுக்கும் பொதுவான சட்டங்களிலிருந்து சரீர இச்சை என்ற விஷயம் ஒரு தனிச் சலுகையோடு எப்படியாவது தப்பி வந்துவிடுகிறதா? அதற்கு மாறுபட்ட முறையில், சரீரச் சேர்க்கையின் முக்கியத்துவம், தனிப்பட்டவர்களுடைய செய்கைகளின் சமூக விளைவுகளை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன என்பது

யாருக்குத்தான் தெரியாது? இந்த இளைஞனையும் இளம் பெண்ணையும் பாருங்கள். இவர்கள் இப்போதுதான் பொய்யான சேர்க்கையில் ஈடுபடத் தொடங்கியுள்ளனர். அதன் தன்மையைப்பற்றி வாசகர்களுக்குத் தெரியும். இதில் தங்களைத் தவிர வேறு யாருக்கும் சம்பந்தம் இல்லை என்பது அவர்கள் துணிபு. தங்களுடைய சுதந்திரம் என்ற அறைக்குள் புகுந்துகொண்டு, தங்களுடைய அந்தரங்கமான,ரகசியச் செய்கையில் சமூகத்திற்கு அக்கறை இல்லையென்றும், அது சமூகத்தின் கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பாற்பட்டதென்றும் கருதுவதுபோலப் பாசாங்கு செய்கிறார்கள். சிறுபிள்ளைத்தனமான மனப்பிரமை! ஒரு நாட்டிலுள்ள மக்களையும், அதைத் தாண்டி மனித வர்க்கத்தையும் பிணைக்கும் சமூக பந்தம் ஒன்று இருக்கிறது. இந்தப் பந்தம், மிகவும் ரகசியமான அறைகள் உள்பட எல்லாச் சுவர்களையும் தாண்டிச் சென்றுவிட முடியும். தாம் செய்தது அந்தரங்கமான காரியம் என்று இவர்கள் நினைத்துக்கொண்டிருந்தாலும், அது, தான் சீர்குலைக்கும் சமூக வாழ்வின் தொலைதூரத்தில் தொடர்ந்து நிகழும் பல செயல்களுடன் ஒரு பயங்கரமான இடைப் பிணைப்பினால் இணைக்கப்படுகிறது. தாற்காலிகமான அல்லது பிரஜோற்பத்தியற்ற மலட்டுப் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதற்குத் தமக்கு உரிமை இருக்கிறது என்று வற்புறுத்தும் ஒவ்வொருவரும், தம்மிடமுள்ள சிருஷ்டி சக்தியைத் தம்முடைய இன்ப அனுபவத்திற்காகவே பயன்படுத்தும் உரிமை தமக்கு இருக்கிறது என்று சொல்லும் ஒவ்வொருவரும், தெரிந்தோ, தெரியாமலோ சமூகத்தில் பிளவு, குழப்பம் ஆகியவற்றைப் பரவச் செய்தவராகிறார். நம்முடைய சுயநலம், உண்மையற்ற தன்மை இவை காரணமாக, நமது சமூக ஏற்பாடுகள் உருக்குலைந்திருக்கின்றன. ஆயினும், அவை சிருஷ்டி ஆசையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதன் இயற்கையான பொறுப்பைத் தனி நபர்கள் நல்லெண்ணத்துடன் ஏற்றுக்கொள்வார்களென்றே நம்புகின்றன. இந்த நம்பிக்கையை ஏற்றுக்கொள்ளாததால்தான், உழைப்பு, சொத்து, சம்பளம், வாக்குரிமை, வரி, ராணுவ சேவை, வோட்டுரிமை, பிரஜா உரிமை போன்ற பல ஏற்பாடுகளைச் சமூகம் செய்திருக்கிறது. தன்னுடைய பங்கை ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பதன் மூலம் ஒரு தனி மனிதன் எல்லா ஏற்பாடுகளையும் ஒரே அடியில் சீர்குலைத்துவிடுகிறான்; சமூக ஏற்பாட்டின் அடிப்படையையே மீறுகிறான். மற்றவர்களின் சுமையை அவன் அதிகமாக்கும் அதே சமயத்தில், மற்றவர்களின் உழைப்பைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் சுரண்டல்காரனாகவும், புல்லுருவியாகவும், திருடனாகவும், மோசடிக்காரனாகவும் ஆகிவிடுகிறான். நம்முடைய பொறுப்புகளை நாம் நிறைவேற்றும்படி செய்வதற்குச் சமூகத்தினிடம் எந்த விதமான சாதனமும் அல்லது வெளி நிர்ப்பந்தமும் இல்லை. ஆகவே, நம்மிடமுள்ள அந்தச் சக்தியை நாம் ஜாக்கிரதையுடன் நியாயமாகவும், சமூக நலன்களுக்கு உட்பட்டும் உபயோகிப்போம் என்று நம் நல்லெண்ணத்தினிடமே சமூகம் ஒப்படைக்கவேண்டியிருக்கிறது. அதனால் நம் பிற சக்திகளைப் போலவே சரீர சக்தி விஷ

யத்திலும் சமூகத்தின் முன்னிலையில் நமக்குப் பொறுப்பு உண்டு. அதிலும் மற்றச் சக்திகளைவிட இந்தச் சக்தி விஷயத்தில் நமக்குப் பொறுப்பு அதிகம்.''

மனோதத்துவ ரீதியிலும் ஆசிரியர் நன்கு வாதாடுகிறார்: ''சுதந்திரம் என்பது பார்வைக்குச் சுமையைக் குறைக்கும் ஒன்றாகத் தோன்றினாலும், உண்மையில் அது சுமைதான் என்று வெகு காலத்திற்கு முன்பே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதனுடைய பெருமையே அதில்தான் இருக்கிறது. சுதந்திரம் நம்மைக் கட்டுப் படுத்திக் கட்டாயப்படுத்துகிறது. ஒவ்வொருவரும் செய்யக் கடமைப்பட்டுள்ள முயற்சிகளின் அளவை அது அதிகமாக்கு கிறது. தனிப்பட்ட மனிதன், இஷ்டப்படி இருக்க விரும்புகிறான். தன்னுடைய சுதந்திரம் அதிகமாக வேண்டுமென்று துடிக்கிறான். பார்வைக்கு இது சுலபமாகத்தான் தோன்றுகிறது. ஆனால், முதல் அனுபவமே அதிலுள்ள கஷ்டமான சிக்கல்களை அவனுக்கு உணர்த்துவதற்கும் போதுமானதாயிருக்கிறது. நம்முடைய இயல்பு, தார்மிக வாழ்க்கை இரண்டிலும் ஒற்றுமையே முக்கிய அம்சமாயிருந்து என்ன பயன்? நமக்குள் எவ்வளவோ முரண் பட்ட உணர்ச்சிகள் தோன்றுவதைக் காண்கிறோம். அந்த ஒவ் வொரு உணர்ச்சியிலும் நம்மையே காண்கிறோம். இவற்றில் எதை யாவது ஒன்றைத்தான் நாம் பின்பற்ற வேண்டுமென்பது தெளி வாயிருக்கிறது. இளைஞனே! 'என்னை, நானே அறிய விரும்பு கிறேன்' என்கிறாய்; 'எனக்கேற்ற முறையில் வாழ்க்கை நடத்த விரும்புகிறேன்' என்கிறாய். உன்னில் எந்த அம்சத்தை அறிய விரும்புகிறாய் என்று பார்ஸ்டரைப்போல் பண்டிதத் தன்மை யுடன் கேட்கிறோம். எது சிறந்த அம்சம்? உன்னுடைய அறிவுச் சக்தியின் மத்தியில் இருப்பதா? அல்லது உன்னுடைய கீழ்த் தரப் புலன் உணர்ச்சியின் மத்தியில் இருப்பதா? தனி நபரோ, சமூகமோ வளர்ச்சி பெறுவது, ஆத்மிகம் பெருகுவதிலும் விஷய உணர்வை ஆத்மிகம் வெல்லுவதிலுந்தான் இருக்கிறது என்பது உண்மையானால், எந்த வழி வேண்டுமென்பதில் சந்தேக மிருக்க முடியாது. ஆயினும், அப்போதும் செயல்படுவதற்கான ஊக்கம் இருக்க வேண்டும். அது சுலபமான விஷயமும் அல்ல. 'இந்தப் பாதையா, அந்தப் பாதையா என்று நான் தேர்ந் தெடுக்க விரும்பவில்லை; ஒரே ஐக்கிய பாவத்துடன் என்னை அறிந்துகொள்ள விரும்புகிறேன்' என்று நீங்கள் பதிலளிக் கலாம். சரி, ஆனால், ஜாக்கிரதையா யிருக்க வேண்டும். ஏனெ னில், அந்த முடிவே ஒரு பாதைதான். பிளவுகளைப் பலிகொடுத் துத்தான் ஐக்கியத்தை ஸ்தாபிக்க முடியும். 'இறந்துதான் உயிர் வாழவேண்டும்' என்றார் கெத்தே. 19 நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு ஏசுநாதர் அருளிய வார்த்தைகளின் எதிரொலிதான் அது. 'நிஜ மாகவே நான் உங்களுக்குக் கூறுகிறேன்; தரையில் விழும் கோது மைத் தானியம் இறந்தாலொழிய அது தனியாகவே இருக்கிறது; ஆனால், அது இறந்துவிட்டால், நிறையப் பலன் அளிக்கிறது' என்றார் ஏசுநாதர்.

"ஸ்ரீ கேப்ரியல் ஸீலிஸ் பின்வருமாறு எழுதுகிருர் : 'நாம் மனிதர்களா யிருக்க விரும்புகிரும் ; சொல்லுவதற்கு எளிதாகத் தான் இருக்கிறது. ஆனல், இந்த உரிமை கண்டிப்பான ஒரு கடமையாக மாறிவிடுகிறது. இதில் அநேகமாகத் தோல்வியடை யாதவர்களே இல்லை. நாங்கள் சுதந்திரமாயிருக்க விரும்புகிரும் என்று பயமுறுத்தும் தோரணையில் சொல்லுகிரும். உணர்ச் சிக்கு அடிமைப்பட்டு நம் இஷ்டப்படி செய்வதையே சுதந்திரம் என்கிரும் என்ருல், அதைப்பற்றி நாம் அவ்வளவு பெருமைப்பட வேண்டியதில்லை. நாம் பேசுவது உண்மையான சுதந்திரத்தைப் பற்றி யென்ருல், வரிந்து கட்டிக்கொண்டு, முடிவே இல்லாத அந்தப் போராட்டத்திற்குத் தயார் செய்துகொள்ளுவோமாக. நமது ஒற்றுமை, தன்மை, சுதந்திரம் என்றெல்லாம் சொல்லி, நாம் கடவுளின் சிரஞ்சீவிப் புதல்வர்களென்று பெருமையுடன் முடிவு கட்டிக்கொள்ளுகிரும். அந்தோ! 'தான்' என்ற அதைப் பற்ற முயன்ருல் அது நம் பிடிப்பில் அகப்படாமல் தப்பிவிடுகிறது; ஒன்றையொன்று மறுக்கும் பற்பல உருவமற்ற தன்மைகளாக அது மாறிவிடுகிறது; ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்ட ஆசைகளால் அது சீரழிக்கப்படுகிறது. வேண்டாதவைகளுக்கும், ஆசை காட்டுபவைகளுக்குமே அது பணிகிறது. சுதந்திரம் என்ற அதனுடைய பாசாங்கு வெறும் அடிமைத்தனமே. ஆனல், அந்த அடிமைத்தனத்தை அது உணராததால் அதை எதிர்ப்பதில்லை.'

"ரூய்ஸன் கூறுகிருர் :

"'புலனடக்கம் என்பது அமைதி நிறைந்த ஒரு நற்குணம். ஆனல், கட்டுமீறி உணர்ச்சிக்கு அடிமைப்படுவது. சமாளிக்க முடியாத ஒரு புது விருந்தாளியை எதிர்கொண்டழைப்பதாகும். எந்த வயதிலுமே இச்சை சங்கடம் அளிக்கக்கூடிய ஒன்ருகும். இளமையில் இச்சை ஏற்படுவது வக்கிரத்திற்கு அறிகுறி; அது மன உறுதி, புலன்கள் இரண்டுக்குமிடையே உள்ள சமநிலை ஏற்பாட்டைப் பின்னர்ச் சீர்ப்படுத்த முடியாதபடி குலைப்பதாகும் என்று சொல்லலாம். முதல் தடவையாக எந்த ஒரு பெண்ணுட னும் தொடர்புகொள்ளும் ஒரு பையன், உண்மையிலேயே தன் னுடைய உடல், அறிவு, ஒழுக்க வாழ்க்கை இவைகளுடன் விளை யாடுபவனுகிருன். அவனுக்கு அது தெரியாது. ஆனல், நாளைக்குக் குடும்பத்திலும் சரி, தொழிலிலும், சமூக வாழ்க்கையிலும் சரி, அதே மாதிரிதான் இருக்கும். அந்த ஆசை மீண்டும் எப்படித் தன்னை வந்து பற்றிக்கொள்ளும், எப்படித் தன்னை அடிமைப் படுத்தும் என்பது அவனுக்குத் தெரியாது. முன்னுக்கு வரக் கூடியவர்கள் என்று நினைக்கும்படியான நிலைமையில் வாழ்க் கையை ஆரம்பித்த பலர், ஒழுக்கத்தில் வீழ்ச்சி அடைந்த அன்று முதலே வாழ்க்கையில் சீரழிந்துபோனதை நாம் அறிவோம்.'

"தத்துவ ஞானியின் இந்தக் கருத்துக்களைக் கவிஞரின் பிரசித்திபெற்ற செய்யுட்களும் எதிரொலிக்கின்றன :

"தீண்டப்படாத மனித உள்ளம் கப்பலைப் போன்று ஆழமானது. அதனுள் விழும் முதல் துளிகள் அசுத்தமானவைகளாயிருந்தால், அவனுடைய ஆத்மாவின் மீது கடலின் அலைகள் அனைத்துமே பாய்ந்தாலும் முடிவில்லாத அந்தப் பள்ளத்தின் மாசைப் போக்க முடியாது."

"கிளாஸ்கோ சர்வகலாசாலையில் உடற் கூறு சாஸ்திரப் பேராசிரியராக உள்ள மாபெரும் பிரிட்டிஷ் உடற்கூறு சாஸ்திர நிபுணர் ஜான் ஜி. எம். கெண்டிரிக்கின் பின்கண்ட புத்திமதியும் முக்கியமானதே:

"உருவாகிக் கொண்டிருக்கும் ஆசையைத் திருட்டுத்தனமாகத் திருப்தி செய்துகொள்ளுவது ஓர் ஒழுக்கக் குற்றம் மட்டுமன்றி, உடலுக்கே அது மிகப் பெரிய கேடாகும். இந்தப் புதுத் தேவைக்குப் பணிந்தால் அது ஒரு கொடுங்கோலனைப் போல் ஆகிவிடும், குற்றமுள்ள அலட்சிய மனப்பான்மை அதற்கு இணங்கி, அதைத் தவிர்க்க முடியாததாக்கிவிடும். ஒவ்வொரு புதுச் செய்கையும் பழக்கம் என்ற சங்கிலிக்கு ஒரு புதுக் கரணையைச் சேர்ப்பதுபோல் ஆகும்.

" 'அதை முறியடிக்கும் திறனைப் பலர் இழந்து விட்டார்கள்; முடிவில், வேண்டுமென்றே இல்லாமல் பெரும்பாலும் அறியாமையினால் சம்பாதித்துக்கொண்ட ஒரு பழக்கத்திற்கு அடிமைப் பட்டவர்கள் ஆகி, உடல், அறிவு, இரண்டும் நிர்மூலமாகி, நிர்க்கதியாக நிற்கிறார்கள். பரிசுத்தமான முறையில் சிந்திக்கக் கற்றுக் கொள்ளுவதும் தன்னுடைய எல்லாச் செய்கைகளுக்கும் ஒரு வரம்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுவதுந்தான் இதற்குச் சிறந்த பாதுகாப்பாகும்.' "

டாக்டர் எஸ்காண்டே எழுதியுள்ள பின்கண்ட பகுதியையும் ஸ்ரீ புரோ எடுத்துக் காட்டுகிறார் :

"புணர்ச்சி ஆசை சம்பந்தப்பட்ட வரையில், அறிவுக்கும், மன உறுதிக்கும் அதன்மீது முழு ஆதிக்கம் இருக்கிறது. புணர்ச்சி 'ஆசை' என்று சொல்லவேண்டுமேயொழிய 'தேவை' என்று சொல்லுவதற்கில்லை. ஏனெனில், இந்தக் காரியத்தைச் செய்யாமல் இருப்பது, உயிர் வாழ்வதற்கு முரணானது என்பதில்லை. உண்மையில், இது ஒரு தேவையே அல்ல; ஆனால், இது ஒரு தேவை என்றே பலர் நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த ஆசைக்கு அவர்கள் அளிக்கும் வியாக்கியானம், புணர்ச்சி என்பது அத்தியாவசியமான தேவை என்று அவர்கள் நினைக்கும்படி செய்துவிடுகிறது. புணர்ச்சி என்பது இயற்கை விதிகளுக்கு அப்படியே கண்ணை மூடிக்கொண்டு பணியும் ஒரு செய்கை என்று நாம் நினைக்க முடியாது. இது நாமாகவே, முன் கூட்டியே யோசித்துப் பார்த்தும், தயார் செய்துகொண்டும் நிறைவேற்றும் ஒரு காரியமாகும்."

(6)

திருமணத்திற்கு முன்னும், மணவாழ்வின்போதும் கற்புடன் இருக்கவேண்டும்; புலனடக்கம் என்பது அசாத்தியமானதல்ல; கெடுதல் விளைவிக்கக்கூடியதல்ல; அது முற்றிலும் சாத்தியமே; உடலுக்கும், மனத்திற்கும் அதனால் நன்மையே என்றெல்லாம் திட்டமாக ருசுப்பித்த பிறகு நிரந்தரமான புலனடக்கத்தின் சாத்தியக் கூறுகளைப்பற்றி ஸ்ரீ புரோ ஓர் அத்தியாயம் எழுதியிருக்கிறார். அந்த அத்தியாயத்தின் பின்கண்ட முதல் பாரா குறிப்பிடத் தக்கது :

"ஒரு பெரிய லட்சியத்திற்குச் சேவை செய்வதற்காக மணவாழ்வின் இன்பங்களைத் துறந்து, ஆயுள் பூராவும் கற்புடன் வாழ்க்கை நடத்துவதென்று முடிவுசெய்யும் யுவர்கள் யுவதிகளுக்குச் சரீர இச்சைகளிலிருந்து விடுதலை பெறும் வீரர்களின் முதல் வரிசையில் இடம் கொடுப்பதுதான் நியாயம். சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றாற்போல் அவர்களுடைய அந்த முடிவுக்கு வெவ்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். அசக்தர்களாயுள்ள தன் தாய் தந்தையருடன் இருப்பது தன் கடமை என்று ஒருவர் கருதலாம்; தாய் தந்தையரை இழந்துவிட்ட சகோதரர்கள், சகோதரிகளுக்கு, தாமே தாயும் தந்தையுமாக இருக்கவேண்டும் என்று மற்றொருவர் விரும்பலாம்; விஞ்ஞானத்துக்கோ, கலைக்கோ, ஏழைகளுக்கோ, நோயாளிகளுக்கோ தொண்டு செய்வதிலேயே தம் காலம் முழுவதையும் செலவிடவேண்டுமென இன்னொருவர் நினைக்கலாம்; ஒழுக்கப் போதனையிலோ பிரார்த்தனையிலோ காலத்தைக் கழிக்கவேண்டுமென்று ஒருவர் விரும்பலாம். அதே மாதிரி தாமாகவே முன்வந்து செய்யும் அந்தத் தியாகத்தின் மதிப்பு உயர்வாயிருக்கலாம் அல்லது குறைவாயிருக்கலாம். நல்ல கல்வி, நல்ல ஒழுக்க முறைகள் ஆகியவை காரணமாகச் சிலருக்குக் காம இச்சைகளே இல்லாமல் இருக்கலாம். சீலப் பாதையில் முன்னேற்றம் அடைந்த சிலர் மிருக இச்சையை அடக்கியாளுவதில் வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள். இந்த இச்சைகளை அடக்கியாளுவதில் அவர்கள் கடும் போராட்டங்களைச் சமாளித்திருக்கக் கூடும். அதிலுள்ள கஷ்டம் அவர்களுக்குத்தான் தெரியும். எப்படியிருந்தாலும் முடிவு ஒன்றேதான். திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் இருப்பதே தாங்கள் தொண்டு செய்வதற்குச் சிறந்த மார்க்கம் என்று இவர்கள் கருதியிருக்கிறார்கள். பரிபூரணமான புலனடக்கத்துடன், கற்பு வாழ்க்கை நடத்துவதென்று தம்முடனேயோ, ஒருவேளை கடவுளுடனே அவர்கள் ஒப்பம் செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள். மண வாழ்வின் கடமை எவ்வளவு நிச்சயமானதாகவும், சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாததாகவும் இருந்தாலும், சில சந்தர்ப்பங்களில் இந்த முடிவு நியாயமானதே. ஏனெனில், உன்னதமான ஒரு நோக்கத்துடன் அவர்கள் இந்த முடிவுக்கு வருகிறார்கள். 'நீங்கள் திருமணம்

செய்துகொள்ள வேண்டாமா?' என்று மைக்கேல் ஆஞ்சலோ* விடம் கேட்டபோது, 'ஓவியக்கலை என்பது பொறுமையுள்ள ஒரு பெண்; தனக்கு யாரும் போட்டியாக வருவதை அவள் அனுமதிக்க மாட்டாள்' என்று அவர் பதிலளித்தார். அவருக்குப் பின்னர் எத்தனை பேருக்கு அம்மாதிரி அனுபவம் ஏற்பட்டிருக் கிறது!''

ஸ்ரீ புரோ கொடுத்துள்ள உதாரணங்கள் சரியானவைதாம் என்பதை, நிரந்தரமாகப் புலனடக்கத்தைஅனுஷ்டித்து வந்துள்ள பல ஐரோப்பிய நண்பர்களின் அனுபவங்களைக் காட்டி நான் ஊர்ஜிதம் செய்யமுடியும். இந்தியாவில்தான் குழந்தைப் பரு வத்திலிருந்தே திருமணத்தைப் பற்றிய பேச்சை நாம் கேட்க வேண்டியிருக்கிறது. தம்முடைய குழந்தைகளை நல்ல இடத்தில் திருமணம் செய்து கொடுத்துவிட வேண்டும் என்பதைத் தவிர, பெற்றோர்களுக்கு வேறு சிந்தனையோ, ஆசையோ இருப்ப தில்லை. இதனால், உடலும், உள்ளமும் அகாலத்தில் க்ஷீண மடைந்து விடுகின்றன; சோம்பலை வளர்த்து, மற்றவர்களின் முயற்சியில் வாழும் தன்மையை உண்டாக்கிவிடுகின்றன. நாமா கவே கற்புடை வாழ்க்கையை நடத்துவது, நாமாகவே வறு மையை மேற்கொள்ளுவது ஆகியவற்றிலுள்ள கஷ்டங்களை நாம் மிகைப்படுத்திவிடுகிறோம். இது சாதாரண மனிதர்களால் முடியாதென்றும், மகாத்மாக்களுக்கும், யோகிகளுக்குந்தான் அது சாத்தியம் என்றும் ஒதுக்கி வைத்துவிடுகிறோம். சாதா ரணமான தரம் என்பது சகதிக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு விட்ட ஒரு சமூகத்தில், உண்மையான மகாத்மியமும், யோகமும் நினைத் துக்கூடப் பார்க்க முடியாத விஷயங்களாகும் என்பதை மறந்து விடுகிறோம். தீமை, முயலைப்போல நன்மையைவிட அதிவேக மாகச் செல்கிறது. நன்மையோ ஆமையைப்போல ஒரே நிதானத்துடன் சென்றாலும் மெதுவாகச் செல்லுகிறது. இதே மாதிரி சரீர இச்சை பற்றிய மேல் நாட்டினரின் அதீதப் பழக்க வழக்கங்கள் மின்னல் வேகத்தில் நம்மிடம் வருகின்றன. அத னுடைய பற்பல விதமான கவர்ச்சிகள் நம்மை மயங்க வைத்து, வாழ்க்கையின் பிரத்தியட்ச உண்மைகளைப் பார்க்க முடியாமல் செய்துவிடுகின்றன. கற்பு என்றால் நமக்கு வெட்கமாகக்கூட இருக்கிறது. நிமிஷத்துக்கு நிமிஷம் வரும் தந்திகள் மூலமும், நாள்தோறும் நம் நாட்டின் கரையில் சாமான்களைக் கொண்டு வந்து இறக்கும் கப்பல்கள் மூலமும் மேல்நாடுகளின் மகோன் னதமான நிலைமையைப் பற்றி நாம் ஏதோ நினைத்துக்கொண்டு விடுகிறோம். இந்த நினைப்பினால் நாமாகவே மேற்கொண்ட வறுமையை ஒரு குற்றம் என்றுகூட நாம் கருதக்கூடிய அபாயம் இருக்கிறது. இந்தியாவில் நாம் பார்ப்பதைப் போலவேதான் மேல் நாடு இருக்கிறது என்று அர்த்தமில்லை. தென்னாப்பிரிக்கா

---

* மைக்கேல் ஆஞ்சலோ (1475 –1564) : உலகப் புகழ்பெற்ற மாபெரும் இத்தாலிய ஓவியர்; சிற்பி.

வில் குடியேறியுள்ள இந்தியர்களை அளவு கோலாக வைத்துக் கொண்டு அங்குள்ள வெள்ளையர்கள் நம்மைத் தவருக மதிப்பிடுகிரூர்கள். அதைப் போலவே, இங்கே தினமும் வந்திறங்கும் மனிதர்களையும், சாமான்களையும் பார்த்து, மேல்நாட்டை நாம் மதிப்பிடுவதும் தவருகும். பார்வைக்கு அப்படித் தோன்ருவிட்டாலும் கூட, மேல்நாடுகளில் பரிசுத்தமும், சக்தியும் நிறைந்த வற்ருத சிறு ஊற்று ஒன்று உள்ளே இருப்பதை, அலசிப்பார்க்கும் இயல்புடையவர்கள் காணலாம். ஐரோப்பியப் பாலைவனம் முழுவதிலுமே சோலைகளும் இருக்கின்றன. இஷ்டப்படுபவர்கள் அந்தச் சுத்த ஜலத்தை அருந்தலாம். நூற்றுக்கணக்கான ஆண்களும். பெண்களும் ஆடம்பரமோ, தற்பெருமையோ இல்லாமல் அடக்க உணர்ச்சியுடன் தம் அன்புக்குப் பாத்திரமானவர்களுக்கோ, தேசத்திற்கோ சேவை செய்யவேண்டும் என்ற ஒரே காரணத்திற்காகக் கற்பு, வறுமை வாழ்வு இரண்டையும் தாமாகவே மேற்கொள்ளுகிரூர்கள். ஆத்மிகம் என்பது இமய மலைக் காடுகளில் திரியும் அல்லது இமயமலையிலுள்ள குகைகளில் மறைந்து வாழும் துறவிகளுக்கே யொழிய, சாதாரண வாழ்க்கை விவகாரங்களுக்கும், அதற்கும் சம்பந்தம் இல்லாததுபோல், நாம் பல சமயங்களில் பிதற்றுகிரேம். அன்ருட வாழ்க்கையுடன் தொடர்பில்லாத ஆத்மிகத்தினுல் என்ன பிரயோசனம்? ஆத்மிகத்தின் பலனைத் தினசரி வாழ்க்கையில் காணமுடியவில்லையென்ருல் அதனுல் என்ன பயன்? அத்தகைய ஆத்மிகம் ‘வெறும் சூன்யமே.’ யுவர்கள், யுவதிகளின் நன்மைக்காகவே ‘எங் இந்தியா’ பத்திரிகை வாராவாரம் வெளியிடப்படுகிறது. தம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலையைத் தூய்மையான தாக்கி, தம்முடைய பலவீனங்களைக் களையவேண்டியது தமது கடமையென்பதை அவர்கள் உணரட்டும். தொடர்ந்து கற்பு வாழ்க்கையை நடத்துவதும், தாம் நினைப்பதுபோல் அது அவ்வளவு கஷ்டமானதல்லவென்பதையும், அவர்கள் உணரட்டும்.

ஸ்ரீ புரோ மேலும் கூறுவதைக் கேட்போம்: “நம்முடைய சமூக நடத்தை முறைகள் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு வளர்ச்சி அடைகின்றனவோ, சமூகத்தின் பிரத்தியட்ச உண்மைகளை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நாம் ஆழ்ந்து ஆராய்ச்சி செய்கிரேமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு உணர்ச்சிகளை அடங்கியாளும் பெரியவேலைக்கு நிரந்தரமான கற்பு வாழ்வு எவ்வளவு உதவி செய்கிறதென்பதை இன்னும் நன்ருக அறிவோம்.” “பெரும்பாலானவர்களுக்கு மண வாழ்வுதான் சகஜமான வாழ்க்கை முறையென்ருல், எல்லோருமே மணந்துகொள்ளலாம் அல்லது மணந்து கொள்ளவேண்டும் என்றிருக்கமுடியாது. நாம் மேலேகுறிப்பிட்டுள்ள சிலவிதிவிலக்குகள் தவிர, மணந்து கொள்ளாமல் வாழ்க்கை நடத்தும்—மணந்து கொள்ளவில்லை என்பதற்காக அவர்களைக் குற்றம் சொல்ல முடியாது—மூன்று தரத்தினர் இருக்கின்றனர்: தொழில் அல்லது பொருளாதார நிலைமை காரணமாகத் தாம் மணந்து கொள்ளுவதைத் தள்ளி வைக்கவேண்டியது தம் கடமையென்று நினைக்

கும் இளைஞர்கள், சரியான கணவன் அல்லது மனைவி கிடைக்கவில்லை என்ற காரணத்தினால் மணந்து கொள்ள முடியாத நிலைமையில் இருக்க வேண்டியிருப்பவர்கள்; கடைசியாக மற்றவர்களுக்கும் பரவக்கூடிய விதத்தில் உடலில் குறைபாடுகள் இருப்பதால், திருமணம் என்ற எண்ணத்தையே துறக்கவேண்டியிருப்பவர்கள். தங்களுடைய சந்தோஷத்திற்காகவும், சமூகத்தின் நலன்களுக்காகவும், இவர்கள் திருமணம் செய்வதைத் தவிர்க்கிறார்கள். நல்ல ஆரோக்கியமும், அறிவாற்றலும், செயலும் உள்ளவர்கள் கூட ஆயுள் பூராவும் கற்பு வாழ்க்கை நடத்துவதென்று முடிவு செய்திருக்கிறார்கள் என்பதைப் பார்த்தால், அவர்களுக்கு எவ்வளவு உற்சாகமாயிருக்கும் என்பதும், அதனால் அவர்களுடைய வேதனை எவ்வளவு குறையும் என்பதும், தானே தெரியவில்லையா? நிர்ப்பந்தம் காரணமாகவோ, தாமாகவோ, எந்த நிபந்தனையுமின்றிக் கடவுளுக்கும், பிரார்த்தனைக்கும், உள்ளங்களைப் பயிற்சி செய்வதற்கும் தம்மை அர்ப்பணம் செய்துகொள்ளுவதற்காக மணவாழ்வைத் துறந்தவர்கள் சரீரத் தொடர்பு இல்லாத வாழ்க்கை குறையானதாக இல்லை யென்றும், அதற்கு மாறாக அது உணர்ச்சிகளை மனிதன் அடக்கியாளும் ஓர் உயர்நிலை என்றும் அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.''

ஆசிரியர் மேலும் கூறுகிறார் : '' நிரந்தரமாகச் சரீரச் சேர்க்கையே இல்லாமல் வாழ்க்கை நடத்துவது சாத்தியமாயிருப்பதால், இளமையில் கற்புடன் வாழ்க்கை நடத்துவதும் சாத்தியமே என்பதை மணந்து கொள்ளும் பருவம் வராத இளைஞர்களும் யுவதிகளும் தெரிந்துகொள்ளலாம். மணமானவர்களுக்கும் அது ஒரு கடமையை உணர்த்துகிறது; அதாவது, தங்களுடைய மணவாழ்வில் கட்டுப்பாடுடன் நடந்துகொள்ள வேண்டும். எவ்வளவு நியாயமானதாயிருந்தாலும், தார்மிக ஒழுக்கம் என்ற உயர் நோக்கத்தை மீறிய சுயநலத்திற்கு இடமே கொடுக்கக் கூடாது.''

பார்ஸ்டர் கூறுகிறார்: ''தாமாக ஒருவர், சரீரச் சேர்க்கையைத் துறப்பதால் திருமணத்தைச் சிறுமைப்படுத்தவில்லை. அதற்கு மாறாக, மணவாழ்க்கை என்ற புனிதமான பந்தத்தின் பூரண ஆதரவு அதற்கு இருக்கிறது. ஏனெனில், தன்னிடம் உள்ள இயற்கையான உணர்ச்சியை மனிதன் அடக்கியாள முடிகிறது என்ற சுதந்திரத்தை அது உருவாக்கிக் காட்டுகிறது. அவ்வப்போது தோன்றும் எண்ணங்கள், சரீர இச்சைகள் போன்றவைகளுக்கு அது ஒரு மனச்சாட்சியைப்போல் நடந்துகொள்ளுகிறது. சரீரச் சேர்க்கை இல்லாமலிருப்பதும், திருமணத்திற்கு ஒரு பாதுகாப்பே. ஏனெனில், மணமானவர்கள் தம்முடைய பரஸ்பர உறவுகளில் ஏதோ தெளிவில்லாத இயற்கை சக்திகளுக்கு உட்பட்டவர்கள் என்று நினைப்பதை அது தடுக்கிறது; இயற்கையையும் மீறி, தாங்கள் அடக்கியாளும் சக்தியுள்ள சுதந்திர மனிதர்கள் என்ற நிலையைப் பகிரங்கமாக எடுத்துக்

கொள்ள உதவி செய்கிறது. நிரந்தரமாகச் சரீரச் சேர்க்கை இல்லாமல் இருப்பது இயற்கை யற்றது என்றோ, அசாத்திய மானது என்றோ கேலிசெய்பவர்கள், உண்மையாகவே, தாம் செய்வதை அறியாதவர்களே. இந்த மாதிரி நினைப்பு, தர்க்க ரீதிப்படி விபசாரம், பலதார மணம் போன்றவைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும் என்பதை அவர்கள் காணத் தவறிவிடுகிறார்கள். இயற்கையின் தேவையை எதிர்த்துப் போராட முடியாதென் றால், மணமானவர்கள் கற்புடன் வாழவேண்டும் என்று எப்படி விதிக்க முடியும்? கடைசியாக, இன்னொன்றையும் அவர்கள் மறந்துவிடுகிறார்கள்; அதாவது பல சந்தர்ப்பங்களில், பல மாதங்களுக்கோ, வருடங்களுக்கோ, ஆயுள் பூராவுமோ கணவன், மனைவி இருவரில் ஒருவர், நோய் அல்லது வேறு குறைபாடுகள் காரணமாக சரீரச் சேர்க்கை இல்லாமலிருக்கவேண்டி வந்து விடுகிறது. ஆகவே, இந்த ஒரே காரணத்திற்காக, உண்மையான ஒரு தார மணத்தின் மதிப்பு, சரீரச் சேர்க்கையற்ற வாழ்க்கைக்கு அளிக்கும் மதிப்புக்குத் தகுந்தாற்போல் உயரவோ, குறையவோ செய்கிறது.''

(7)

நிரந்தரமாகச் சரீரச் சேர்க்கை இல்லாமல் இருப்பதைப் பற்றிய அத்தியாயத்திற்கு அடுத்தபடியாகத் திருமணத்தின் நிரந் தரத் தன்மை, கடமை ஆகியவைகளைப்பற்றிய அத்தியாயங்கள் வருகின்றன. இத்தகைய நிரந்தரமான வாழ்க்கைதான் உயர்ந்த நிலை என்றாலும், திருமணம் ஒரு கடமையாக உள்ள பெரும் பாலோருக்கு இது சாத்தியமில்லை என்று ஆசிரியர் கூறுகிறார். திருமணத்தின் நோக்கமும், கட்டுப்பாடுகளும் சரிவர உணரப் பட்டால், கருத்தடைக் கருவிகளை ஆதரிக்கும் கேள்வியே எழ முடியாதென்று எடுத்துக் காட்டுகிறார். ஒழுக்க முறைகள் சம்பந்தமாக அளிக்கப்பட்ட தவறான பயிற்சியே இந்த ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடின்மை ஏற்பட்டிருப்பதற்குக் காரணம். திருமணத் தைப் பரிகாசம் செய்து, 'முன்னேற்றம் அடைந்த' எழுத் தாளர்கள் எழுதியுள்ளவற்றைக் குறிப்பிட்டுவிட்டு ஆசிரியர் மேலும் கூறுகிறார் :

''ஆனால், இந்தப் போலி ஒழுக்கவாதிகள், ஒழுக்க உணர்ச்சி யும், சில சமயங்களில் இலக்கிய உணர்ச்சியுங்கூட இல்லாத எழுத்தாளர்கள் ஆகியோரின் இந்த அபிப்பிராயத்துக்கும் நம் காலத்திய உண்மையான மனத்தத்துவ வாதிகள், சமூக தத்துவ வாதிகள் ஆகியோரின் அபிப்பிராயத்துக்கும் வெகுதூரம் என்பது எதிர்காலச் சந்ததிகளுக்கு ஒரு நல்ல சகுனமாகும். ஒருபுறம் பரபரப்பளிக்கும் செய்திகளைத் தரும் உலகப் பத்திரிகைகளும், நாவல்களும், நாடகங்களும் நிறைந்த உலகம்; மற்றொரு புறம், சிந் தனை வளர்க்கப்படும் உலகம். அதில் நம்முடைய சமூக வாழ்வு,

மனோபாவங்கள் ஆகியவை பற்றிய விளங்காத அம்சங்கள் விரிவாகப் பரிசீலனை செய்யப்படுகின்றன. அந்த இரண்டு உலகங்களுக்கும் இடையே உள்ளதுபோன்ற பூரணமான மாறுபாடு வேறு எதிலும் இல்லை.”

‘இஷ்டப்படி காதல்’ என்ற வாதத்தை ஸ்ரீ புரோ ஒப்புக்கொள்ளவில்லை. “திருமணம் என்பது ஆணும் பெண்ணும் இணைவதாகும். இது வாழ்வின் சேர்க்கை; தெய்விக, மனித சட்டங்களின் தொடர்பு” என்று மாடஸ்டின் கூறுவதை ஆசிரியர் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார். “திருமணம் என்பது, இருவர்செய்துகொள்ளும் வெறும் ஒப்பந்தமல்ல; அது ஒரு புனிதமான சடங்கு. ஒரு தார்மிகப் பொறுப்பு”, “சட்டப்படி மணந்துகொண்டவர்கள். என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம் என்று நினைப்பது தவறாகும். புது உயிரைச் சிருஷ்டிப்பது பற்றிய விஷயத்தில் கணவனும், மனைவியும் தார்மிகச் சட்டத்தை மதிப்பவர்களா யிருந்தாலும் கூட, தங்களுக்கு இஷ்டமான வேறு புணர்ச்சி முறைகளில் ஈடுபடுவதும் சட்ட சம்மதமானதே என்று சொல்லுவது உண்மையாகாது. சமூகத்தின் வாழ்வுக்கும், வளர்ச்சிக்கும் அவர்களுடைய திருமணம் ஓர் ஆதரவா யிருக்க வேண்டும். ஆகவே, இந்தத் தடை அவர்களுக்கு மட்டுமின்றி, சமூகநலன்களுக்குங்கூட ஏற்றதாகும்.” சரீர இச்சைகளைத் திருப்தி செய்துகொள்ளும் விஷயத்தில், கண்டிப்பான கட்டுப்பாடுகளிலிருந்து தவறுவதற்குத் திருமணம் அடிக்கடி வாய்ப்புகள் அளிக்கிறதென்றும், ஆகவே, பரிசுத்தமான காதலுக்கு அது எப்போதும் ஆபத்து விளைவிப்பதாயிருக்கிறதென்றும் ஆசிரியர் கருதுகிறார். திருமணத்தின் நோக்கம் என்ற எல்லைக்குள் இச்சா பூர்த்தியைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு, ஜாக்கிரதையுடன் நடந்துகொள்ளுவதன் மூலமே இந்த அபாயத்தைப் போக்கமுடியும். ஸெயின்ட் பிரான்ஸிஸ் (ஸேல்ஸ்) கூறுகிறார்: “கடுமையான மருந்துகளை உட்கொள்ளுவது எப்போதுமே அபாயகரமானது. அளவுக்கு மீறி அதை உட்கொண்டாலும் அல்லது மருந்து சரியாகக் கலக்கப்பட்டிராவிட்டாலும், பெரும் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. ஓர் அளவுக்கு விபசாரத்திற்குப் பரிகாரமாகவே திருமணம் என்ற ஏற்பாடு வகுக்கப்பட்டுள்ளது. இது நல்ல பரிகாரந்தான் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆயினும், அது கடுமையான ஒரு பரிகாரமாகும், ஆகவே, அதைச் சரிவர உபயோகிக்காவிட்டால் மிகவும் ஆபத்தானதாயிருக்கும்.”

ஒருவர், தம் இஷ்டப்படி திருமணம் செய்துகொள்ளவும், அதை ரத்துச் செய்யவும் உரிமை இருக்கிறது என்பதையும். விளைவுகளுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளாமல் புலன் நுகர்ச்சியில் ஈடுபட உரிமை உண்டு என்பதையும் ஆசிரியர் ஆட்சேபிக்கிறார். ஒரு தார மணத்தையே அவர் வற்புறுத்துகிறார். அவர் சொல்லுகிறார் :

"ஒருவர் தம் இஷ்டப்படி திருமணம் செய்துகொள்ளலாம் என்றோ அல்லது சுயநலத்துடன் மணந்துகொள்ளாமலே இருக்கலாம் என்றோ சொல்லுவது உண்மையல்ல; முறைப்படி மணந்து கொண்டவர்கள் தம்முடைய பந்தங்களை அறுத்துக்கொண்டு விடுவதென்று தமக்குள் உடன்பாடு செய்துகொள்ளுவதற்கும் உரிமையில்லை. அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுவதற்குத்தான் உரிமை. நன்கு சிந்தனைசெய்து பார்த்து, நாம் ஆரம்பிக்கவிருக்கும் புது வாழ்வின் பொறுப்புக்களை இவருடன் அல்லது இவளுடன் சேர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ளலாம் என்று திருப்தி செய்துகொண்ட பிறகே, மணந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால், திருமணம் நடந்து இருவரும் புணர்ச்சியில் ஈடுபட்டு விட்டால் அது அவர்களுக்கு மட்டும் அல்லாமல், அவர்களைத் தாண்டிப் பல திசைகளிலும் பெரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. அராஜகத்தனமான தனி மனித வாதம் நிலவும் இந்தக் காலத்தில், இந்த விளைவுகளைத் தம்பதிகள் தாமே நேரில் பார்க்க முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால், குடும்பத்தின் ஸ்திரத் தன்மை பாதிக்கப்படும்போது, சமூகத்திற்கே ஏற்படும் பெரிய கஷ்டங்களும், ஒரு தார மணத்தின் நன்மையான கட்டுப்பாடுகளுக்குப் பதிலாகச் சரீர இச்சை பல ரூபங்களில் தோன்றுவதும் இதன் முக்கியத்துவத்தை ருசுப்பிக்கின்றன. மனிதனால் செய்யப்பட்ட எந்த ஏற்பாடும் நாளடைவில் மாறியே தீரும்; மற்றவைகளைப் போல் திருமணம் என்ற ஏற்பாடும், உரிய மாறுதல்களுக்கு உட்பட்டே தீரும். ஏனெனில், இந்தத் துறையில் மாறுதல் என்பது முடிவில் திருமண பந்தத்தை இன்னும் இறுகச் செய்வதாகத் தான் இருக்கும். ஆனால், மணவாழ்வின் விரிவான விளைவுகளையும் நுண்ணிய தொடர்புகளையும் அறிந்தவர்களுக்கு இது தெரிவதால் ஒன்றும் ஆகப் போவதில்லை. பரஸ்பர சம்மதத்துடன் இப்போது விவாக ரத்துக்கள் கோரப்படும்போது, திருமணங்கள் ரத்துச் செய்யப்பட முடியாதவை என்ற விதி தாக்கப்படுகிறது. ஆனால், நாளடைவில் இப்போது ஆட்சேபிக்கப்படும் இந்தச் சமூக விதியின் முக்கியத்துவம் இன்னும் நன்கு உணரப்படும். இந்த விதியின் சமூக முக்கியத்துவம் உணரப்படமுடியாமல் இருந்தபோது, சில நூற்றாண்டுகளாக இது மத பூர்வமான ஒரு கட்டுப்பாடே என்று கருதப்பட்டது. ஆனால், இது தனி நபருக்கு மட்டுமின்றி, சமூகத்திற்கே நன்மை செய்யும் விதி என்பது மேலும் மேலும் தெளிவாகும்.

"திருமணங்கள் ரத்துச் செய்யப்பட முடியாதவை என்ற விதி ஒருதலைப் பட்சமான ஓர் அலங்கார ஏற்பாடல்ல. தனி நபர், சமூக வாழ்வு என்ற நுட்பமான இயந்திரத்துடன் இது பிணைந்தது. மனித இனம் வளர்ந்துகொண்டே இருக்கவேண்டும் என்று எல்லோரும் விரும்புகிறார்கள். அப்படியானால், எந்த நிபந்தனையுடன் இது சாத்தியம் என்று கேட்கவேண்டும். பார்ஸ்டர் எழுதுகிறார்: 'பொறுப்பு உணர்ச்சி ஆழம் அடைவது, தனி நபர்கள்

தாமாகவே ஒழுங்கு முறைகளுக்கு உட்படுவது, பொறுமையும், மற்றவர்கள் விஷயத்தில் அனுதாப உணர்ச்சியும் பெருகுவது, சுயநலத்தை அடக்குவது, க்ஷண நேர உணர்ச்சிகளுக்கு எதிராக நம் உணர்வுகளைச் சீர்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளுவது ஆகியவை யெல்லாம் மனிதனின் அந்தரங்க வாழ்வின் பல அம்சங்கள், உயர்தரமான சமூகக் கலாசாரத்திற்கு இவையெல்லாம் அத்தி யாவசியமான, நிரந்தரமான தேவைகள் என்று கருத நமக்கு உரிமை உண்டு. ஆகையால், பெரிய பொருளாதார மாறுதல்கள் போன்றவைகளால் ஏற்படும் குழப்பங்களைப்போல் இவற்றிற்கு ஏற்பட முடியாது என்று விலக்கு அளித்துவிடலாம். உண்மை யில் பார்த்தால், பொருளாதார வளர்ச்சி என்பது பொதுவான சமூக வளர்ச்சியுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டது. ஏனெ னில், பொருளாதாரப் பந்தோபஸ்தும், வெற்றியும், சமூகத்தைப் பாதிக்கும் விஷயங்களில் நாம் எவ்வளவு உண்மையுடன் ஒத் துழைக்கிறோம் என்பதையே பொறுத்திருக்கின்றன. அந்த அடிப் படை விதிகளைப் புறக்கணிக்கும் எந்தப் பொருளாதார மாறு தலும் கண்டனத்திற்கு உரியதே. ஆகவே, சரீர இச்சைகளின் ஒழுக்க, சமூகத் தன்மைகளையும், இந்த உறவுகளின்பற்பல முறை களின் முடிவான மதிப்பையும் நாம் பரிசீலனை செய்ய விரும்பி னால், பின்கண்ட கண்டிப்பான கேள்வி எழுகிறது: நமது சமூக வாழ்வு முழுவதையுமே ஆழமுடையதாகச் செய்து பலப்படுத்து வதற்கு ஏற்ற சிறந்த முறை எது? வாழ்வின் பல்வேறு கட்டங் களில், பொறுப்புணர்ச்சியை வளர்க்கக்கூடியதும், தன் மறுப் பையும் தியாகத்தையும் தூண்டக்கூடியதும், ஒழுங்கு முறையற்ற சுயநலத்தையும் மனம்போன போக்கான விளையாட்டுத்தனத்தை யும் தடுக்கக் கூடியதுமான சிறந்த முறை எது? இந்த நோக் கத்துடன் இதைப் பரிசீலனை செய்தால், அதன் சமூக, அறிவூட்டும் முக்கியத்துவம் காரணமாக, ஒரு தார மணமே முற்போக்கான நாகரிகத்தின் நிரந்தர அம்சங்களில் ஒன்றாக இருக்கவேண்டும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. உண்மையான வளர்ச்சி, திருமண பந்தத்தை இன்னும் இறுகச்செய்யுமே யொழிய, தளர்த்தாது. சமூக வாழ்வுக்கு மனிதன் செய்யும் ஏற்பாடுகளுக்கெல்லாம்— அதாவது, பொறுப்பு, அனுதாபம், தன்னடக்கம், பரஸ்பர சகிப் புத்தன்மை போன்ற ஏற்பாடுகளுக்குக் குடும்பமே கேந்திர ஸ்தானம். இந்தக் குடும்ப வாழ்வு, ஆயுள் பூராவும் நிலைத்து நிற் கிறது. இது கலைக்க முடியாதது. இது நிரந்தரமானதாயிருப் பதால், பொதுக் குடும்ப வாழ்வுக்கு இன்னும் ஆழ்ந்த முக்கியத்து வமும், ஸ்திரத்தன்மையும் ஏற்படுகிறது. பிறவற்றைவிட மனிதர் களின் பரஸ்பரத் தொடர்புக்கு இது இன்னும் ஏற்ற சாதனமா கிறது. மனிதனின் சமூக வாழ்வுக்கு ஒரு தார மணம் மனச் சாட்சியாக விளங்குகிறது என்று சொல்லலாம்.''

அகஸ்டே காம்டே கூறியிருப்பதையும் ஆசிரியர் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார்: ''நமது உள்ளம் மாறும் தன்மை உடையது. அதனால், நம்முடைய சலனங்களையும், விருப்பங்களையும், சமூகம்

தலையிட்டுக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால், மனித வாழ்வு என்பது தகுதியற்ற, அர்த்தமற்ற வெறும் அனுபவங்களைத் தவிர வேறில்லை என்று ஆகிவிடும்.''

டாக்டர் டூலூஸ் எழுதுகிறார்: ''காதல் என்பது ஒரு கொடுங் கோலன், அதனால் எப்படியும் அதைத் திருப்தி செய்தாக வேண்டும் என்ற ஒரு கட்டுக்கதை, மணமானவர்களுடைய வாழ்வின் இன்பத்துக்கு அடிக்கடி தடங்கலாக இருக்கிறது. தன்னுடைய இச்சைகளிலிருந்து வர வர விடுபடுவதுதான் மனிதனுடைய தன்மையும், அவனுடைய வளர்ச்சியின் இறுதியுமாகும். தன்னுடைய சிறு பிராயத் தேவைகளைத் துறப்பதற்குக் குழந்தை கற்றுக்கொள்ளுவதைப்போல், வயது வந்தவனும் தன்னுடைய இச்சைகளை அடக்கியாளக் கற்றுக்கொள்ளுகிறான். இத்தகைய நல்வாழ்வுத் திட்டம், கானல் நீரோ அல்லது பிரத்தியட்ச வாழ்க்கைக்குப் புறம்பானதோ அல்ல. நம்முடைய மனப் போக்குகளே நம் இஷ்டமாகும்; இதற்குப் பெரும் அளவுக்கு உட்படுவதே நம்முடைய இயற்கையின் முடிவாகும். 'சுபாவம்' என்று நாம் போய் ஒளிந்துகொள்ளுவது சாதாரணமாகப் பலவீனத்தைத் தவிர வேறில்லை. உண்மையிலேயே பலம் உள்ளவனுக்குத் தன் சக்திகளைச் சரியான சமயத்தில் உபயோகிப்பது எப்படி என்று தெரியும்.''

(8)

இந்தக் கட்டுரைத் தொடரை இனி முடிக்கவேண்டியது தான். உலகத்தில் ஜனத்தொகை அளவுக்கு மீறி இருக்கிறதென்றும், மனித இனம் நசித்துப் போகாமல் இருக்கவேண்டுமானால் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு முறையை அனுஷ்டிக்க வேண்டும் என்றும் சொல்லித் தமது தலைமுறையினரைத் திகைக்கவைத்த மால்தூஸின் சித்தாந்தத்தை ஸ்ரீ புரோ பரிசீலனை செய்வதை நாம் கவனிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆயினும், மால்தூஸ் புலனடக்கத்தை ஆதரித்தார். ஆனால், நவீன மால்தூஸியர்கள், மிருக இச்சைகளைத் திருப்தி செய்துகொள்ளுவதன் விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்குப் புலனடக்க முறையைக் காட்டவில்லை; ரசாயன சாதனங்களையும், கருவிகளையும் உபயோகிக்கச் சொல்லுகிறார்கள். ஒழுக்க முறைகளின் மூலம், அதாவது புலனடக்கத்தின் மூலம் பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதை ஸ்ரீ புரோ மனப்பூர்வமாக ஒப்புக்கொள்ளுகிறார். ஆனால், ரசாயன சாதனங்களையும், கருவிகளையும் உபயோகிப்பதைக் கடுமையாகக் கண்டித்து நிராகரிக்கிறார் என்பதைப் பார்த்தோம். தொழிலாளர்களின் நிலைமை, அவர்களிடையே உள்ள ஜனன விகிதம் ஆகியவற்றைப் பின்னர் ஆசிரியர் பரிசீலனை செய்கிறார். தனி நபர் சுதந்திரம் என்ற பெயரிலும், மதாபிமானம் என்ற பெயரிலும்கூட மிக மிக ஒழுக்கக்கேடான முறைகள் பின்பற்றப்படுவதை எப்படித் தடுக்கலாம் என்ற பரிசீலனையுடன்

புத்தகத்தை முடித்திருக்கிருர். பொதுஜன அபிப்பிராயத்தைச் சீராக வழிநடத்திச் செல்லுவதற்குக் கட்டுப்பாடான முயற்சிகள் செய்யவேண்டுமென்றும், சர்க்காரும் தலையிட வேண்டுமென்றும் சொல்லுகிருர். ஆனல், முடிவில், மத வாழ்வுக்கு உயிர் கொடுப்பதில்தான் விமோசனம் இருக்கிறது என்று நம்பிக்கை தெரிவித்திருக்கிருர். தார்மிக சூன்யத்தைச் சாதாரண முறைகளால் சமாளிக்கவோ, தடுக்கவோ முடியாது. அதுவும், ஒழுக்கக்கேடு ஒரு சீலமாகவும், ஒழுக்கம் என்பது பலவீனம், மூட நம்பிக்கை அல்லது ஒழுக்கக்கேடு என்றுங்கூடச் சொல்லப்படும்போது, சாதாரண முறைகள் நிச்சயமாகப் பலன் அளிக்க முடியாது. கருத்தடைக் கருவிகளை ஆதரிப்பவர்களில் பலர், புலனடக்கம் அவசியமில்லை என்றும், அது கெடுதலானதுங்கூட என்றும் சொல்லுகிருர்கள். இந்த நிலைமையில், தலைவிரித்தாடும் ஒழுக்கக் கேட்டைப் பலன் அளிக்கத்தக்க விதத்தில் தடுப்பதற்கு மதம்தான் உதவிசெய்ய முடியும். மதம் என்பதை இங்கே அதன் குறுகிய அர்த்தத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியதில்லை. தனி நபர் வாழ்விலோ, சமூக வாழ்விலோ சலசலப்பை உண்டாக்கக்கூடிய மிகப் பெரிய சக்தி, உண்மையான மதத்திற்குத்தான் உண்டு. மதத் துறையில் விழிப்பு அடைவது ஒரு புரட்சியாகவும், தலை கீழ் மாறுதலாகவும், புனர் வாழ்வாகவும் இருக்கிறது. தார்மிக நாசத்தை நோக்கிப் பிரான்ஸ் போய்க்கொண்டிருக்கிறதென்றும், இத்தகைய ஏதாவது ஒரு சக்திதான் அதை நிச்சயமாகத் தடுக்கமுடியும் என்றும் ஸ்ரீ புரோ கருதுகிருர்.

* * *

இத்துடன் ஆசிரியரையும், அவருடைய புத்தகத்தையும் நாம் விட்டுவிட வேண்டும். பிரெஞ்சு நிலைமை வேறு; இந்திய நிலைமை வேறு. நம்முடைய பிரச்னை வேறுவிதமானது. இந்தியாவில் கருத்தடைக் கருவிகளை எல்லோரும் உபயோகிக்கவில்லை. படித்த வகுப்பினர்கூட அவற்றை உபயோகிக்க ஆரம்பிக்கவில்லை. இந்தியாவிலும் கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதற்கு ஆதரவாக ஒரு காரணத்தைக் கூட எடுத்துக்காட்ட முடியாது என்பதே என்னுடைய அபிப்பிராயம். மத்தியதர வகுப்பினர், அளவுக்கு மீறிய குழந்தைகளால் அவதிப்படுகிருர்களா ? மத்தியதர வகுப்பினரிடையே ஜனன விகிதம் அளவுக்கு மீறி இருக்கிறது என்பதற்குத் தனிப்பட்ட சில உதாரணங்கள் போதிய சான்றுகள் அல்ல. இந்தியாவில் விதவைகள், இளம் மனைவிகளுக்கே இந்தக் கருவிகள் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன என்பதை நான் கவனித்திருக்கிறேன். ஆகவே, ஒரு புறம் விதவைகள் விஷயத்தில் சட்ட சம்மதமில்லாத குழந்தை பிறப்பதைத் தவிர்க்க விரும்புகிருர்களே ஒழிய, ரகசியமாக உடற்சேர்க்கையில் ஈடுபடுவதை யல்ல. மறுபுறம், இளம் மனைவிகள் விஷயத்தில் கருத்தரிப்பதைக் கண்டு பயப்படுகிருர்களே ஒழிய இளம் வயதுடைய ஒரு பெண்ணைப் பலவந்தமாகக் கற்பழிப்பதையல்ல. இவர்கள் போனல் பாக்கியுள்ளவர்கள் யார் ? தம்

முடைய மனைவியருடனே, மற்றவர்களுடைய மனைவியருடனே, பாவம் என்று தமக்குத் தெரிந்த காரியத்தை அளவுக்கு மீறிச் செய்து, அதன் பலனைத் தவிர்க்க விரும்பும் நோயாளிகளான, ஆண்மையற்ற, பலவீனமான இளைஞர்கள்தான் பாக்கி இருக்கிறார்கள். நல்ல திடகாத்திரர்களான ஆடவரோ, பெண்டிரோ சேர்க்கையை விரும்பி, ஆனால், பிள்ளைகள் என்ற பாரத்தைத் தவிர்க்க விரும்புவது என்பது இந்திய சமூகம் என்ற சமுத்திரத்தில் அரிது என்றே நான் தைரியமாகச் சொல்லுவேன். இந்தியாவில் பொதுப்படையாக அனுஷ்டிக்கப்பட்டால், இந்த நாட்டின் இளைஞர்களை நிச்சயமாக நாசமாக்கிவிடக்கூடிய ஒரு முறைக்கு நியாயம் கற்பித்து அதை வற்புறுத்திக் கூறுவதற்காக அவர்கள் தங்களுடைய உதாரணங்களை டமாரம் அடித்துக் காட்டவேண்டிய தில்லை. மிகமிகச் செயற்கையானதான ஒரு கல்வி, தேசத்தின் இளைஞர்களுடைய சரீர பலத்தையும், மன வலிமையையும் அபகரித்துவிட்டது. பால்ய மணங்களின் விளைவாகவே நம்மில் பலர் பிறந்துள்ளோம். ஆரோக்கிய, சுகாதார விதிகளை நாம் பொருட்படுத்தாததால், நம்முடைய உடல்கள் நலிந்து விட்டன. அரித்துத் தின்றுவிடக்கூடிய மசாலைச் சாமான்கள் சேர்ந்த நமது உணவு, நம்முடைய ஜீரணக் கருவிகளைச் சீர்குலையச் செய்துவிட்டது. நமக்கு வேண்டியவை கருத்தடைக் கருவிகளின் உபயோகத்தைக் கற்பிக்கும் பாடங்களோ, நம்முடைய மிருக இச்சைகளைத் திருப்தி செய்வதற்கான சாதனங்களோ அல்ல. ஆனால், அநேக சந்தர்ப்பங்களில் சரீரச் சேர்க்கையே இல்லாமல் இருக்கும் அளவுக்குக்கூட ஆசையை அடக்குவதற்குத் தொடர்ந்து கற்பிக்கும் பாடங்களே தேவை. உடல், மனம் இரண்டிலும் நாம் பலவீனர்களாக இல்லாமல் இருக்க வேண்டுமானால், புலனடக்கம் முற்றும் சாத்தியம் என்பதையும், அத்தியாவசியம் என்பதையும் கட்டளையாலும், உதாரணத்தாலும் போதிப்பதே நமக்குத் தேவையாக இருக்கிறது. நாம், வெறும் அலங்காரப்பொம்மைகளாக இல்லாதிருக்க வேண்டுமானால், நாம் தினமும் வீணடித்துக்கொண்டே இருக்கும் சொற்பமான ஜீவ தாதுவைப் பாதுகாத்துப் பெருக்கிக்கொண்டே வரவேண்டும் என்பதைக் கோபுரத்தில் ஏறி நமக்குச் சொல்லவேண்டியது அவசியம். ரகசியமாகப் பாவச் செயலில் ஈடுபடக் கூடாது என்றும், மனைவியை இழந்த ஆண்கள் மறுமணம் செய்துகொள்ளுவதற்கு உரிமை இருப்பதைப்போல், தங்களுக்கும் உண்டு என்று தைரியமாக முன்வந்து பகிரங்கமாகக் கேட்கவேண்டும் என்றும் நமது பால்ய விதவைகளுக்குச் சொல்லவேண்டியது அவசியம். சிறு வயதில் திருமணம் நடைபெற முடியாதபடி பொதுஜன அபிப்பிராயத்தை நாம் உருவாக்க வேண்டும். தொடர்ந்து கடுமையாக உழைக்க விரும்பாமல் தயங்குவது, கடும் உழைப்புக்கு உடல் வலுவில்லாமல் இருப்பது, அற்புதமாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட முயற்சிகள் சீரழிந்து போவது, புதிது புதிதாகக் கற்பனை செய்ய முடியாமல் போவது ஆகியவைகளுக்கெல்லாம் பெரும்பாலும் அளவுக்கு மீறிய புலன் நுகர்ச்சிதான் காரணம். குழந்தை பிறக்காத நிலை

யில், புலன் நுகர்ச்சியைப் பொருட்படுத்த வேண்டியதில்லை என்றும், அதனால் பலவீனம் ஏற்படுவதில்லை என்றும் இளைஞர்கள் தம்மைத் தாமே ஏமாற்றிக்கொண்டுவிட மாட்டார்களென்று நம்புகிறேன். உண்மையில், உடற் சேர்க்கை சம்பந்தமாக முழுப் பொறுப்பு உணர்ச்சியோடு அதில் ஈடுபடுவதைவிட, இயற்கைக்கு மாருன கருத்தடைப் பாதுகாப்புடன் அதில் ஈடுபடுவது, நம்மை இன்னும் அதிகமாகச் சோர்வடையச் செய்துவிடும் என்றே தோன்றுகிறது.

"எல்லாம் உள்ளத்தின் செயல்தான். அது நரகத்தைச் சுவர்க்கம் ஆக்கும்; சுவர்க்கத்தை நரகம் ஆக்கும்."

மிருக இச்சைகளைத் திருப்தி செய்வது அவசியமானது, கெடுதலற்றது, பாவமற்றது என்று நாம் நம்ப ஆரம்பித்துவிட்டால், மனம் போனபடி அதில் ஈடுபடவே நமக்குத் தோன்றும்; அதை எதிர்த்து நிற்க நமக்குச் சக்தி இருக்காது. ஆனல், இம்மாதிரி ஆசைகளில் ஈடுபடுவது கெடுதலானது, பாவமானது, அவசியமில்லாதது, இது அடக்கியாளக் கூடியது என்பதை நாம் உணர்ந்தால், புலனடக்கம் முற்றும் சாத்தியமே என்பதை அறிவோம். போதை ஏறிய மேல்நாடுகள், புது உண்மை, மனிதவர்க்கத்தின் சுதந்திரம் என்ற பெயர்களில் நமக்கு அனுப்பும் காம வெறி என்ற மது விஷயத்தில் நாம் உஷாராயிருப்போமாக. அதே சமயத்தில், நமது முன்னோர்களின் அறிவுரைகளுக்கு அப்பாற்பட்டவர்களாக உண்மையில் நாம் வளர்ந்துவிட்டாலும், மேல் நாட்டிலுள்ள அனுபவம் மிகுந்த விவேகிகளின் குரலுக்குச் செவி சாய்ப்போமாக.

வில்லியம் லாப்டஸ் ஹேர் என்பவர் எழுதியுள்ள விஷய ஞானம் ஊட்டும் ஒரு கட்டுரையைச்* சார்லி ஆண்டுரூஸ் எனக்கு அனுப்பியிருக்கிருர். 'இனப்பெருக்கமும், உள்ளூட்டமும்' என்ற இந்தக் கட்டுரை 'ஓப்பன் கோர்ட்' என்ற பத்திரிகையில் (மார்ச் 1926) பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது நல்ல வாதப் பிரதிவாதங்களுடன் கூடிய விஞ்ஞான பூர்வமான ஒரு கட்டுரை. உடல்கள் அனைத்தும் இரு விதமான தொழில்களைச் செய்கின்றன என்பதை அவர் எடுத்துக் காட்டுகிருர். அவையாவன: 'உடலை வளர்ப்பதற்கான உள்ளூட்டம்; இனத்தைப் பெருக்குவதற்கான புறச் சிருஷ்டி.' இந்த இரு தொழில்களுக்கும் அவர் முறையே உள்ளூட்டமும் இனப்பெருக்கமும் என்று பெயரிடுகிருர். "இவ்வாறு உள்ளூட்டம் பெறுதல்-உள்ளே ஏற்படும் இனப் பெருக்க நிகழ்ச்சி - அந்த அந்த உயிர்வர்க்கத்திற்கு முக்கியமானதாகும். ஆகவே, இது அவசியமான முதல் வேலையாகிறது. 'ஸெல்'கள் அளவுக்கு மீறிப் பெருகுவதால் இனப் பெருக்கம் ஏற்படுகிறது. ஆகவே, இது இரண்டாம் பட்சமான காரியம்......

---

* இந்தக் கட்டுரையைப் பின் சேர்க்கைப் பகுதியில் காண்க.

இந்த நிலையில், முதல் முதலாக உள்ளூட்டம் பெறுவதற்கும், இரண்டாவதாக இனப் பெருக்கத்திற்கும், இனப் பெருக்க 'ஸெல்'களுக்குப் போஷாக்கு அளிப்பதே வாழ்க்கை நியதியாகும். பற்ருக்குறை ஏற்பட்டால், உள்ளூட்டம் பெறும் நிகழ்ச்சிதான் முதலிடம் பெறவேண்டும்; இனப் பெருக்கம் நிறுத்திவைக்கப் படவேண்டும். இவ்வாருக, இனப்பெருக்கம் நிறுத்தி வைக்கப் படுவதன் மூல காரணம் என்னவென்பதை அறியலாம்; அதைக் கடைப்பிடித்து அதன் பிற்கால அம்சங்களாகிய பிரம்மச்சரியத் தையும், பற்றுத் துறந்த வாழ்க்கையையும் அடையலாம். மரணம் அடைவதற்குச் சித்தமாக இருந்தாலொழிய உள்ளூட்டம் பெறும் செயலை நிறுத்தி வைக்கவே முடியாது. ஆகவே, அதன் மூல காரணமும் இவ்வாருகப் புலப்படுகிறது.'' சரீரம் உள்ளூட்டம் பெறும் விதத்தை விவரித்துவிட்டு ஆசிரியர் மேலும் கூறுகிருர்: ''நாகரிகம் அடைந்த மனிதர்கள், அடுத்த சந்ததியை உற்பத்தி செய்வதற்குத் தேவையான அளவைவிட அதிகமாக உடற்சேர்க் கையில் ஈடுபடுகிருர்கள். இதனல் உள்ளூட்டம் பாதிக்கப்பட்டு நோய், மரணம் முதலியவை ஏற்படுகின்றன.''

ஹிந்து தத்துவத்தை அறிந்தவர்களுக்கு ஸ்ரீ ஹேரின் கட்டுரையில் உள்ள பின்கண்ட பாராவைப் புரிந்துகொள்ளுவ தில் கஷ்டம் இராது:

''உள்ளூட்டம் பெறுவதென்பது இயந்திர இயக்கத்தின் தன்மை கொண்டதல்ல; அப்படி இருக்க முடியாது. 'ஸெல்'கள் பிளவுபட்டுப் புது 'ஸெல்'கள் உற்பத்தியாவதுபோல் அது ஜீவ தத்துவத்தையே அடிப்படையாகக் கொண்டது. அதாவது, அதில் அறிவும், உறுதியும், புலப்படுகின்றன. உயிர்த்துடிப்புள்ள 'ஸெல்'கள் இயந்திரங்களைப் போல் தாமே பிரிந்து மாறுபட்டு, தொகுதிகளாகப் பிரிந்து, செயலாற்றுகின்றன என்பதை நினைத் துப் பார்க்கக்கூட முடியாது. இந்த அடிப்படைச் செயல் முறைகள் எல்லாம் நமது இச்சையினுலோ, பிராணிகளின் இச்சை யினுலோ நடைபெறவில்லை என்று தோன்றும் அளவுக்கு இவை நமது நினைவுக்கு அப்பாற்பட்டவையாக இருக்கின்றன என்பது உண்மை. பூரண வளர்ச்சி பெற்ற மனிதனின் இச்சையே அவனது வெளிப்புற நடமாட்டங்களையும் செயல்களையும் அறி வின் ஆணைக்கு ஏற்ப நடத்தி வருவதைப்போல - அதனுடைய வேலையும் அதுதான்-ஆரம்ப காலத்தில் சூழ்நிலையின் வரை யறைக்கு உட்பட்டு உடல் படிப்படியாக உருப்பெறுவது, அன்புடன் கூடிய அறிவின் ஆணைக்கு ஏற்ப ஒரு வகையான இச்சையினுலேயே நடைபெற்று வரவேண்டும். சற்றுச் சிந்தித் துப் பார்த்தால் இது புலப்படும். உளநூல் அறிஞர்களுக்கு (மனேதத்துவ வாதிகளுக்கு) இதுவே இப்போது 'தற்போத மின்மை' (நமது புலன் அறிவுக்குக் கட்டுப்படாமல் நிகழ்வது) என்பது தெரிந்திருக்கிறது. அது நம்மில் ஒரு பகுதியாகவும், நம்முடைய அன்ருட மாமூலான சிந்தனையுடன் சம்பந்தப்படா

மலும், ஆனால், தன்னுடைய செயல்கள் விஷயத்தில் அது மிகவும் விழிப்பாகவும் உஷாராகவும் இருக்கிறது. நமது தற்போதம் உறங்கும்; ஆனால், இந்தத் தற்போதமின்மை ஒரு நிமிஷம்கூட அப்படி உறங்குவதில்லை."

இன்பானுபவத்திற்காக மட்டுமே உடற்சேர்க்கையில் ஈடுபடுவதனால், அதிக நிரந்தரத் தன்மை வாய்ந்த நம்முடைய தற்போதமின்மைக்கு ஏற்படுவதும் அநேகமாக ஈடுசெய்ய முடியாததுமான கெடுதலை யாரால் அளவிட முடியும்? 'இனப் பெருக்கத்தின் வினைப் பயனே மரணமாகும். உடற் சேர்க்கையானது முக்கியமாகச் சிதை மாற்றத்தில்* (அல்லது மரணத்திற்குச் செல்லும் வழியில்) ஆண்களுக்கும், பிரசவத்தின்மூலம் பெண்களுக்கும் அழிவைக் கொடுப்பதாக இருக்கிறது' என்று லாப்டஸ் ஹேர் கூறுகிறார். அவர் மேலும் சொல்லுகிறார்; "வீரியம், உடல் வலிமை, நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு ஆகியவை, கூடிய வரையில் புலனடக்கத்துடன் வாழ்க்கை நடத்துபவர்களுக்குக் கிட்டும் பாக்கியமாகும்." "மூலாதார 'ஸெல்'கள் உள்ளூட்டம் கொடுப்பதற்காகச் செல்வதைப் பிரஜாஉற்பத்திக்காகவோ, வெறும் புலன் நுகர்ச்சிக்காக மட்டுமோ தடுத்தால், உறுப்புக்கள் மீண்டும் வாழ்க்கைக்கு வளம் பெறுவது சிறிது சிறிதாகவும், இறுதியாகவும் பாதிக்கப்படுகின்றன." உடற்சேர்க்கை நெறிபற்றிய இந்த அடிப்படையான உண்மைகள், புலனடக்கத்தை வற்புறுத்தவில்லை என்றாலும், நிதானமாக நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்றுவது ஆலோசனை கூறுகிறது; எப்படியும், புலனடக்கத்தின் மூலத்தையேனும் விளக்குகிறது." ரசாயனங்களின் உதவியுடனும், கருவிகளின் உதவியுடனும் கருத்தடை செய்வதை ஆசிரியர் எதிர்க்கிறார் என்பதைச் சுலபமாகத் தெரிந்துகொள்ளலாம். அவர் மேலும் சொல்லுகிறார்: "இதன் பலனாகப் புலனடக்கத்தின் விவேகமான நோக்கங்கள் யாவும் அகன்றுவிடுகின்றன. அத்துடன் இச்சைக் குறைவு அல்லது வயோதிகம் காரணமாக ஏற்படும் அடக்கத்தைத் தவிர, மற்றப்படி மண வாழ்க்கையில் போகத்தில் திளைப்பதற்கும் வழிசெய்து விடுகிறது. இதைத் தவிர, குடும்ப வாழ்க்கை உறவுகளுக்கு அப்பாலும், இது விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கிறது. ஒழுங்கும், வரன்முறையும் இல்லாத பயனற்ற சேர்க்கைகளுக்கும் வழியைத்திறந்துவிடுகிறது. நவீனக் கைத்தொழில், சமூக, அரசியல் தேவைகள் என்ற திருஷ்டியுடன் பார்க்கும்போது, இதில் அபாயங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. இந்த விஷயங்களையெல்லாம் இங்கே நான் ஆராய்வதற்கில்லை. கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பதனால் மண வாழ்விலும், அதற்கு வெளியிலும் மிதமிஞ்சிய போகத்தில் திளைப்பது சௌகரியமாகிறது; நான் இங்கே சொல்லியுள்ள சரீர சாஸ்திர சம்பந்தமான வாதங்கள் சரியானவைதாம் என்றால், தனி நபர்

---

* சிதை மாற்றம்–(Katabolism) உயிர்ப் பொருள் சிதைந்து பிரிதல்.

களுக்கு மட்டுமின்றி, மனித இனத்திற்கே கருத்தடை முறைகளினால் தீங்குதான் ஏற்படும்.''

"பரிசுத்தமாக வாழ்க்கை நடத்தும் நாடுகளுக்குத்தான் நல்ல எதிர்காலம் உண்டு'' என்ற மேற்கோளுடன் ஸ்ரீ புரோ தமது புத்தகத்தை முடித்திருக்கிறார். இந்திய இளைஞர்கள் இதை ஒரு பொக்கிஷம்போல் கருதி மனத்தில் இறுத்திக்கொள்ளுவார்களாக.

2

பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு

மிகுந்த தயக்கத்துடனும், விருப்பமில்லாமலும்தான் இந்த விஷயத்தை அணுகுகிறேன். நான் இந்தியாவுக்குத் திரும்பி வந்தது முதல், பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு செய்வதற்குச் செயற்கை முறைகளை உபயோகிப்பது பற்றிப் பலர் எனக்குக் கடிதம் எழுதியுள்ளார்கள். அவர்களுக்கு நான் நேரில் பதில் எழுதியிருந்தபோதிலும், இதுவரையில் இவ்விஷயத்தைப்பற்றிப் பகிரங்கமாக எழுதியதில்லை. நான் இங்கிலாந்தில் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, முப்பத்தைந்து வருஷங்களுக்கு முன்பு, இந்த விஷயம் என் கவனத்திற்கு வந்தது. செயற்கை முறைகளை உபயோகிக்கலாம் என்று ஒரு டாக்டர் சொன்னார். இயற்கை முறைகளைத் தவிர வேறு எதையும் கையாளக்கூடாதென்று வைதிக மனப்பான்மையுடைய ஒருவர் சொன்னார். அப்போது இவ்விருவருக்கும் இடையே ஒரு கடுமையான சர்ச்சை நடந்து கொண்டிருந்தது. என் வாழ்க்கையின் அந்த இளம் பருவத்தில், செயற்கை முறைகள் சரியானவையே என்று சொற்ப காலம் நினைத்துக்கொண்டிருந்தேன். பிறகு, அந்த முறைகளுக்குக் கண்டிப்பான எதிரியாக மாறினேன். ஒருவருடைய கண்ணிய உணர்ச்சியைத் திடுக்கிட வைக்கும் விதத்தில், அந்த முறைகள் இப்போது சில ஹிந்திப் பத்திரிகைகளில் ஆபாசமாகவும், பகிரங்கமாகவும் விவரிக்கப்பட்டு வருவதைக் காண்கிறேன். பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டுக்குச் செயற்கை முறைகளை ஆதரிப்பவர்களில் நானும் ஒருவன் என்று ஒருவர் என் பெயரையும் உபயோகிக்கத் தயங்கவில்லை என்பதையும் பார்த்தேன். இம்மாதிரி முறைகளை ஆதரித்து நான் ஒரு தடவையாவது எழுதியோ, பேசியோ இருப்பதாக எனக்கு ஞாபகமில்லை. இந்த முறைகளுக்கு ஆதரவாக இரு பிரமுகர்களின் பெயர்களும் உபயோகிக்கப்பட்டிருப்பதையும் பார்த்தேன். அவர்களைக் கேட்காமல் அவர்களுடைய பெயர்களை நான் பிரசுரிக்க விரும்பவில்லை.

பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டின் அவசியத்தைப்பற்றி இருவித அபிப்பிராயங்கள் இருக்க முடியாது. ஆனால், அனாதி காலமாக நமக்கு அளிக்கப்பட்டு வந்துள்ள முறை, புலனடக்கம் அல்லது

பிரம்மச்சரியந்தான். அதை அனுசரிப்பவர்களுக்கு எப்போதும் அது நல்ல பலனையே அளித்து வந்திருக்கிறது. பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டுக்குச் செயற்கை முறைகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்குப் பதிலாகப் புலனடக்கத்திற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடித்தால், வைத்தியர்கள் மனித வர்க்கத்தின் நன்றிக்கு உரியவர்களாவார்கள். ஆண்-பெண் சேர்க்கை என்பது பிரஜோற்பத்திக்குத் தானேயொழிய இன்பத்திற்காகவல்ல. பிரஜோற்பத்தி ஆசையில்லாதபோது சேர்க்கையில் ஈடுபடுவது ஒரு குற்றமாகும்.

செயற்கை முறைகளைக் கையாளுவது, கெட்ட பழக்கங்களுக்கு ஆக்கமளிப்பது போன்றதாகும். அவை ஆண்களையும், பெண்களையும் நிதானமற்றவர்களாகச் செய்துவிடுகின்றன. இந்த முறைகளுக்கு அளிக்கப்படும் கௌரவத்தினால், பொதுஜன அபிப்பிராயத்தினால் நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ள கட்டுப்பாடுகள் சீக்கிரத்தில் மறைந்துவிடும். செயற்கை முறைகளை உபயோகிப்பதன் பலனாகத் திராணியின்மையும், நரம்புத் தளர்ச்சியும்தான் ஏற்படும். வியாதியைவிட மருந்து மோசமாக இருப்பதையே காண்போம். நம்முடைய செயல்களின் விளைவுகளிலிருந்து தப்பி ஓட முயல்வது தவறானதும், ஒழுக்கக் குறைவானதுமாகும். அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிடுபவனுக்கு வயிற்றுவலி ஏற்படுவதும், அதற்காக அவன் உபவாசம் இருப்பதும் நல்லதே. தன் இஷ்டப்படி சாப்பிட்டு விட்டு, பிறகு, அதன் விளைவிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளுவதற்காக வேறு மருந்துகள் சாப்பிடுவது தவறாகும். ஒருவர் தமது மிருக இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துவிட்டு, தம் செயலின் விளைவுகளிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளுவதென்பது இன்னும் மோசமானதாகும். இயற்கைக்குத் தாட்சண்யம் கிடையாது. விதிகளை மீறுபவர்கள்மீது இயற்கை முழு அளவுக்குப் பழி தீர்த்துக்கொள்ளும். நல்லொழுக்கங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம்தான், நற்பலன்களைப் பெறமுடியும். மற்றக் கட்டுப்பாடுகள் எல்லாம் அவற்றின் நோக்கத்தையே முறியடித்து விடும். இச்சையைப் பூர்த்திசெய்வது வாழ்க்கையின் அவசியம் என்பது, செயற்கை முறைக்கு ஆதரவான வாதம். இதைப் போல் தவறானது வேறொன்றும் இருக்கமுடியாது. பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று ஆவலாக இருப்பவர்கள், நமது முன்னோர் வகுத்து வைத்துள்ள சட்ட பூர்வமான வழிகளை ஆராய்ந்து பார்த்து, அவற்றை எப்படி உயிர்ப்பிக்கலாம் என்று கண்டுபிடிக்கட்டும். இதற்குச் செய்ய வேண்டிய ஆரம்ப வேலை ஏராளமாக இருக்கிறது. ஜனத்தொகையைப் பெருக்குவதற்குப் பால்ய மணம் பெரும் உதவியாக இருக்கிறது கட்டுப்பாடில்லாத பிரஜோற்பத்தி என்ற தீமைக்கு இன்றைய வாழ்க்கை முறையும் பெரும் அளவுக்குப் பொறுப்பேற்க வேண்டும். இந்தக் காரணங்களைப் பரிசீலனை செய்து சமாளித்தால், சமூகத்தின் நல்லொழுக்கம் உயர்வடையும். பொறுமையற்ற தீவிர வாதிகள் இந்தக் காரணங்களைப் புறக்கணித்து, செயற்கை

முறைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுவிட்டால், ஒழுக்கங்கள் சீர் குலைந்து க்ஷீணமேற்படுவதுதான் கண்ட பலனாயிருக்கும்.

எவ்வளவோ காரணங்களால் சமூகம் ஏற்கனவே திறன் இழந்து நிற்கிறது; செயற்கை முறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் அது இன்னும் திறன் இழந்துவிடும். ஆகையால், செயற்கை முறைகளை உபயோகிக்க வேண்டும் என்று சிந்தனையில்லாமல் பேசுபவர்கள், இந்த விஷயத்தை மீண்டும் ஆராய்ந்து பார்த்து, பாதகம் விளைவிக்கக்கூடிய தங்கள் நடவடிக்கையை நிறுத்தி விட்டு, மணமானவர்கள், மணமாகாதவர்கள் இரு சாராரிடையேயும் பிரம்மச்சரியத்தைப் பரப்பட்டும். பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப் பாட்டுக்கு நேர்மையானதும், உயர்ந்ததுமான வழி இது ஒன்றுதான்.

—'எங் இந்தியா' – 12—3—1925

3
சில வாதங்களின் பரிசீலனை

பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டைப்பற்றி நான் எழுதிய கட்டுரையைத் தொடர்ந்து, செயற்கை முறைகளை ஆதரித்து நிறையக் கடிதங்கள் வந்திருக்கின்றன; இது எதிர்பார்த்ததே. இவற்றிலிருந்து மூன்று கடிதங்களைப் பொறுக்கி இங்கே தருகிறேன். நாலாவது கடிதம், பெரும்பாலும் மத சம்பந்தமான விஷயங்களைப் பற்றியதாயிருப்பதால், அதை விட்டுவிடுகிறேன். அந்த மூன்றில் ஒரு கடிதம் பின்வருமாறு:

"'பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு' பற்றி நீங்கள் எழுதிய கட்டுரையை மிகுந்த அக்கறையுடன் வாசித்தேன். படித்த பலர் இந்த விஷயத்தைப்பற்றி இப்போது சிந்தனை செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள். சென்ற வருடம், இது சம்பந்தமாகக் காரசாரமான நீண்ட விவாதங்கள் நடத்தினோம். அவற்றிலிருந்து ஒரு விஷயம் ருசுவாயிற்று. அதாவது, இளைஞர்களுக்கு இந்தப் பிரச்னையில் உண்மையிலேயே அக்கறை இருக்கிறது. அத்துடன் இதைப்பற்றிப் பெரும் அளவுக்குச் சங்கோச உணர்ச்சியும், முன்னதாகவே உருவாகிவிட்ட ஓர் அபிப்பிராயமும் இருக்கின்றன. இதனால் பகிரங்கமாகவும், மனம் விட்டும் இதைப் பற்றிப் பேசும்போது, 'கன்னிய' உணர்ச்சி பாதிக்கப்படுவதில்லை. உங்களுடைய கட்டுரையை வாசித்த பிறகு நான் மீண்டும் சிந்தனைசெய்ய ஆரம்பித்தேன்; என் மனத்தில் எழும் பல சந்தேகங்களைப் போக்குவதற்கு இன்னும் விளக்கம் தருமாறு உங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

"பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டின் அவசியத்தைப்பற்றி இரண்டுவிதமான அபிப்பிராயங்கள் இருக்கமுடியாது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பவர்களுக்கு அது கைகண்ட சஞ்சீவியாக நன்மை செய்திருக்கிறதென்பதையும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். இது 'புலனடக்

க'த்தைவிடப் 'பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு' பற்றிய பிரச்னையாகிவிடவில்லையா என்று கேட்கிறேன். அப்படியானால், சாதாரண மனிதனுக்கு பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் புலனடக்கம் சாத்தியமான முறையா என்று பார்ப்போம்.

"இந்தப் பிரச்னையைத் தனி மனிதன், சமூகம் என்ற இரண்டு வெவ்வேறு கோணங்களில் நின்று பரிசீலனை செய்யமுடியும் என்று நம்புகிறேன். தன்னுடைய மிருக இச்சைகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு அதன் மூலம் தன்னுடைய ஆத்மிக சக்தியை உருவாக்கி வளர்க்கவேண்டியது, ஒவ்வொரு மனிதனுடைய கடமையுமாகும். எந்தக் காலத்திலும் இந்த லட்சியப் பாதையைத் தவிர வேறு ஒன்றையும் பின்பற்றுவதில்லை என்று மிகவும் மன உறுதி கொண்ட மனிதர்கள் இருப்பார்கள். ஆனால், நாம் தீர்வுகாண விரும்பும் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டைப் பற்றிய பிரச்னை அவர்களுக்கு இருக்குமா என்பது எனக்குச் சந்தேகமாக இருக்கிறது. ஒரு சந்நியாசியினுடைய நோக்கம், முக்தி பெறுவதே யொழியப் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு அல்ல.

"ஆனால், பெரும்பாலான மக்களுக்கு மகத்தான முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு பொருளாதார, சமூக, அரசியல் பிரச்னையை நியாயமான ஒரு கால அளவுக்குள் இந்த முறையினால் தீர்த்துவிட முடியுமா? சிந்தனை சக்தியுள்ள புத்திசாலியான ஒவ்வொரு கிரஹஸ்தனுக்கும், இப்போதே இது அவசரமான பிரச்னையாக இருக்கிறது. ஒருவர் எத்தனை குழந்தைகளைச் சம்ரட்சித்து, கல்வி பயில வைத்து, வாழ்க்கைக்குத் தயாராக்க முடியுமென்ற பிரச்னைக்கு விடை காண்பதில் தாமதம் இருக்க முடியாது. மனித சுபாவத்தை நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள். குழந்தை வேண்டுமென்ற ஆசை நிறைவேறிய பிறகு, சரீர இச்சையை அடியோடு விட்டு விடுபவர்கள் பலர் இருப்பார்களென்று நீங்கள் நியாயமாக எதிர்பார்க்க முடியுமா? ஆனால், நமது ஸ்மிருதிகாரர்களால் சிபார்சு செய்யப்பட்டுள்ளபடி ஓர் அளவுக்கு உட்பட்டுச் சரீர இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதை நீங்கள் அனுமதிப்பீர்கள் என்றே நம்புகிறேன். இஷ்டப்படி போகத்தில் திளைக்கலாமென்றும் சொல்ல வேண்டாம்; அதை அடக்கி வைத்துவிட வேண்டுமென்றும் சொல்ல வேண்டாம்; அதை ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ளும்படி சொன்னால் போதும். ஆனால், இது சாத்தியமாயிருந்தால் கூட, இந்த முறையினால் பிறப்பைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமா? இதன் விளைவாகப் பிறப்பவர்கள் இன்னும் சிறந்தவர்களா யிருப்பார்களே யொழிய, ஆட்களின் எண்ணிக்கை குறையுமென்று நான் நம்பவில்லை. பார்க்கப் போனால், ஜனத்தொகைப் பிரச்னை இன்னும் கடுமையானதாகிவிடும். ஏனெனில், திறமையற்ற ஜன சமூகத்தைவிட, திறமையுள்ள ஜன சமூகம் இன்னும் வேகமாகப் பெருகும். நல்ல ஜாதிக் கால்நடைகளை நாம் வளர்க்கிறோம். இதனால் கால்நடைகளின் எண்ணிக்கை குறைந்து விடுவதில்லை. ஆனால், அவற்றின் தரம் உயர்ந்து எண்ணிக்கையும் அதிகமாகிறது.

"'பிரஜோற்பத்தி செய்வதற்காகத்தான் உடற்சேர்க்கையே ஒழிய, இன்பத்திற்காக அல்ல' என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால், உடற்சேர்க்கைக்கு இன்பம் ஒன்றுதான் தூண்டுதல் என்று இல்லாவிட்டாலும், அது தான் முக்கியமான தூண்டுதல் என்பதை நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ளவே வேண்டும். இயற்கை தன் நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதற்கு வீசியுள்ள வலை அது.

இன்பம் இல்லாவிட்டால் எத்தனை பேர் அதை நிறைவேற்றுவார்கள்? எத்தனை பேர் நிறைவேற்றுகிறார்கள்? இன்பத்திற்காகச் சேர்க்கையில் ஈடுபட்டு எத்தனை பேருக்குக் குழந்தை பிறக்கிறது? எத்தனை பேர் குழந்தை பெறுவதற்காகச் சேர்க்கையில் ஈடுபட்டு அதில் இன்பம் பெறுகிறார்கள்? 'குழந்தை பெற வேண்டும் என்ற ஆசை இல்லாதபோது சேர்க்கையில் ஈடுபடுவது ஒரு குற்றம்' என்று நீங்கள் சொல்லுகிறீர்கள். உங்களைப்போன்ற ஒரு சந்நியாசி இப்படிச் சொல்லுவது மிகவும் பொருத்தமாயிருக்கிறது. தன்னுடைய தேவைக்கு அதிகமாக வைத்திருப்பவன் 'கொள்ளைக்காரன்,' 'திருடன்' என்றும் நீங்கள் சொல்லவில்லையா? மற்றவர்களை அதிகம் நேசிக்காதவன் தன்னையே நேசிக்கவில்லை என்றும் நீங்கள் சொல்லவில்லையா? பலவீனங்கள் நிறைந்த சாதாரண மனிதர்கள் விஷயத்தில் ஏன் இவ்வளவு கடுமையாக இருக்கவேண்டும்? குழந்தை வேண்டுமென்ற ஆசை இல்லாமலேகூடக் கொஞ்சம் இன்பம் பெறுவது, அவர்களுடைய உடலிலும், உள்ளத்திலும் ஏற்படும் இயற்கையான மாறுதல்களுக்கு உகந்தவையாகவும் திருப்தியளிப்பவையாகவும் இருக்கும். குழந்தை பிறந்துவிடுமோ என்ற பயம் பலருக்கு நரம்புக் கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணி விடும். பயத்தின் காரணமாகச் சிலர் மணம் செய்துகொள்ளுவதில் தாமதம் ஏற்படும். திருமணம் ஆன சில வருடங்களுக்குப் பிறகு, குழந்தை வேண்டும் என்ற ஆசையே சாதாரணமாகப் போய்விடும். அதன் பிறகு சேர்க்கையில் ஈடுபடுவது குற்றமாகுமா? அந்தக் 'குற்ற'த்தைச் செய்துவிடுவோமே என்று பயப்படும் ஒருவன், தன் இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளாமல் பேசாமல் உட்கார்ந்துகொண்டிருந்துவிட்டால் அவன் உயர்ந்த மனிதன் ஆகிவிடுகிறான் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? தங்களுடைய தேவைக்கு அதிகமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கும் 'திருடர்க'ளை மட்டும் சகித்துக்கொண்டிருக்கும் நீங்கள், குழந்தை வேண்டுமென்ற ஆசை பூர்த்தியான பிறகு சேர்க்கையில் ஈடுபடும் 'குற்றவாளிக'ளை ஏன் விடமாட்டேன் என்கிறீர்கள்? 'திருடர்கள்' மிகவும் அதிகமாகவும் சக்தி வாய்ந்தவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள், அதனால் அவர்களைத் திருத்த முடியாது என்ற காரணத்தினலா?

"கடைசியாக, செயற்கை முறைகள் தீமைக்கு ஆக்கம் அளிப்பதுபோல் ஆகும் என்றும், அதனால் அவர்கள் பொறுப்பற்றவர்கள் ஆகிவிடுகிறார்கள் என்றும் சொல்லுகிறீர்கள். இது உண்மையானல், கடுமையான குற்றச்சாட்டே. மிதமிஞ்சிய புலன் நுகர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் அளவுக்குப் 'பொதுஜன அபிப்பிராயம்' எப்போதாவது வலிமையுள்ளதாக இருந்திருக்கிறதாவென்று கேட்கிறேன். பொதுஜனஅபிப்பிராயத்திற்குப் பயந்து குடிகாரர்கள் மாறியிருப்பதை நான் அறிவேன். ஆனல், 'மரம் வைத்தவன் ஜலம் விடுவான்', 'குழந்தை, பிறப்பது கடவுளின் அருள்' என்ற வசனங்களையும் நான் அறிந்திருக்கிறேன். அத்துடன், நிறையக் குழந்தைகள் பெறுவது ஒருவனுடைய ஆண்மையைக் காட்டுகிறது என்ற நம்பிக்கையையும் அறிவேன். இம்மாதிரி அபிப்பிராயம் சில சந்தர்ப்பங்களில் கணவர்கள் தமது மனைவிமாரிடம் இஷ்டப்படி நடந்துகொள்ளுவதற்கு இடம் அளித்திருப்பதையும், மண வாழ்க்கையின் முக்கியப் பிணைப்பே உடற் சேர்க்கைதான் என்று கருதப்படுவதையும் நான் அறிவேன். 'செயற்கை முறைகளை உபயோகிப்பது ஆண்மைக் குறைவிலும், நரம்புத் தளர்ச்சியிலுந்தான் கொண்டுபோய்விடும்' என்பது என்ன நிச்சயம்? எத்தனையோ முறைகள் இருக்கின்றன. அபாயமில்லாத நல்ல முறைகளை விஞ்

ஞானிகள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்; அல்லது சீக்கிரத்தில் கண்டுபிடிப்பார் கள் என்றே நான் நம்புகிறேன். இது மனிதனின் அறிவுக்கு அப்பாற்பட்ட தல்ல.

''ஆனால், எந்த நிலைமையிலும் அந்த முறைகள் உபயோகிக்கப்படுவதை நீங்கள் அனுமதிக்கமாட்டீர்கள்போல் இருக்கிறது. ஏனெனில், ஒருவன் தன் னுடைய செய்கைகளின் பலன்களிலிருந்து தப்பியோட முயல்வது, தவறும் ஒழுக்கக் குறைவும் ஆகும் என்று நீங்கள் சொல்லுகிறீர்கள். இதை ஆட்சே பிக்க முடியாது. ஆனால், குழந்தை வேண்டும் என்ற ஆசை இல்லாமல் ஒருவர் தமது சரீர இச்சையை மிதமாகத் திருப்தி செய்துகொள்ளுவதுகூட ஒழுக்கக் கேடானது என்று நீங்களாக நினைத்துக் கொள்ளுகிறீர்கள். மேலும், குழந்தை பிறந்துவிடுமோ என்ற பயத்தினால் யாராவது தம்மைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டுவிடுகிறார்களாவென்று கேட்கிறேன். தங்களுடைய தேகாரோக்கியத் தையோ, நன்மையையோ பொருட்படுத்தாமல் எத்தனையோ பேர் போலி வைத்தியர்களிடம் போய் யோசனை கேட்கிறார்கள். 'தம்முடைய செய்கை களின் விளைவுகளிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள முயலும்போது' எத்தனை கருச் சிதைவுகள் ஏற்படவில்லை? பயம் என்பது ஒரு நல்ல கட்டுப்பாடாயிருந்தா லும், அதனால் ஏற்படும் தார்மிகப் பலன்கள் அற்பமாகவே இருக்கும். மேலும், பெற்றோர்களின் பாவங்களை அவர்களுடைய குழந்தைகளின் தலையில் சுமத்து வதும், தனிப்பட்டவர்களின் அசட்டுத்தனங்கள் சமூகத்தைப் பாதிப்பதும் எந்த நியாயத்தைச் சேர்ந்தவை? 'இயற்கைக்குத் தாட்சணியமே கிடை யாது; தன்னுடைய சட்டங்கள் மீறப்பட்டால் இயற்கை முழுவஞ்சம் தீர்த்துக் கொள்ளும்' என்பது உண்மையே. ஆனால், செயற்கை முறைகளை உபயோகிப் பது இயற்கையின் சட்டங்களை மீறுவதாகும் என்று ஏன் நினைக்க வேண்டும்? பொய்ப் பற்கள், பொய்க் கண்கள் அல்லது இதர பொய் அவயவங்களை உப யோகிப்பதை 'இயற்கையற்றது' என்று யாரும் சொல்லவில்லை. நமது க்ஷேமத் திற்கு உகந்ததாக இல்லாதது மட்டுந்தான் இயற்கையற்றதாகும். மனிதர்கள் இயற்கையாகவே கெட்டவர்கள் என்றும், இந்த முறைகளை உபயோகிப்ப தால் அவர்கள் இன்னும் மோசமாகி விடுவார்கள் என்றும் நான் நம்பவில்லை. இப்போதே அளவுக்கு மீறிய போகத் திளைப்பு இருக்கிறது; இதற்கு இந்தியா வும் விலக்கல்ல. இந்தப் புதுச் சக்தியைத் துஷ்பிரயோகம் செய்யக்கூடும் என்று ருசுப்பிக்கலாமென்றால், அதைச் சரியாக உபயோகிப்பார்கள் என்று ருசுப்படுத்துவதும் சுலபமே. ஆனால், மனிதன் இயற்கையையே வெல்லும் மகத்தான சக்தியைப் பெறும் தறுவாயிலிருக்கிறான் என்பதையும், இதை உணராமல் இருப்பது நமக்குத்தான் நஷ்டம் என்பதையும் நாம் உணர்வோ மாக. அதைக் கட்டுப்படுத்துவது தான் புத்திசாலித்தனமேயொழிய, அதன் அருகிலேயே போகாமல் இருந்துவிடுவதல்ல. உன்னதமான நோக்கங்களுடன் பல ஊழியர்கள் இந்த முறைகளைப் பிரசாரம் செய்ய விரும்புகிறார்கள். மனி தர்களின் புலனடக்கத்திற்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்பதுதான் அவர் களுடைய விருப்பமே தவிர, இஷ்டப்படி அவர்கள் போகத்தில் திளைப்பதற்கு உதவ வேண்டும் என்பது அல்ல.

''பெண்களையும், அவர்களுடைய தேவைகளையும், நாம் நீண்ட காலமா கக் கவனிக்காமல் இருந்துவிட்டோம் என்பதையும் நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. ஏனெனில், தம்முடைய உடல்களை, ஆண்கள், பிள்ளை பெறும்

பண்ணை நிலங்களாகக் கருதுவதை அனுமதிக்கப் பெண்கள் மறுக்கிறார்கள். இன்றைய நாகரிகம் உள்ள நிலைமையில் ஒரு பெரிய குடும்பத்தை நிர்வகிக்கும் தொல்லைகளையும், சங்கடங்களையும் அவர்களால் தாங்கமுடிவதில்லை. பெண்களுக்கு 'நரம்புத் தளர்ச்சி' ஏற்பட்டுவிட வேண்டுமென்று டாக்டர் மேரி ஸ்டோப்ஸும், மிஸ் எல்லன்கேயும் ஒரு நாளும் விரும்பமாட்டார்கள். அவர்கள் கூறும் முறைகளை முக்கியமாகப் பெண்களே பலன் அளிக்கத்தக்கவையாகச் செய்யலாம்; அதனால் கட்டு மீறிய புலன் நுகர்ச்சியைவிட பிள்ளைப் பேறு விஷயத்தில் இன்னும் நல்ல நிலைமை ஏற்படக்கூடும். அது எப்படி இருந்தாலும், ஒரு சிறு அபாயத்தை ஏற்பதன் மூலம் பெரிய அபாயத்தைத் தவிர்க்கும் சந்தர்ப்பங்களும் இருக்கின்றன. 'நரம்புத் தளர்ச்சி' ஏற்பட்டாலும் பரவாயில்லை என்று சில அபாயகரமான வியாதிகளைத் தடுத்துதான் ஆக வேண்டும். பெண்களுக்கு இயற்கையாகவே தாய்ப்பால் சுரக்கும் காலங்கள் இருக்கின்றன. அந்தக் காலங்களில் புணர்ச்சி தவிர்க்க முடியாததே. ஆனால், அது பலன் அளித்தால் பாதகம் ஏற்படும். சாதாரணமாகத் தேகாரோக்கியத்துடன் உள்ள பெண்களும் இருக்கிறார்கள். ஆனால், பிள்ளை பெற்றால் அவர்களுடைய உயிருக்கே ஆபத்து வந்துவிடுகிறது.

"நீங்கள் கருத்தடை முறைகளை ஆதரித்துப் பிரசாரம் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும் என நான் விரும்பவுமில்லை; எதிர்பார்க்கவுமில்லை. சத்தியம் பரிசுத்தம் என்ற ஒளிகளை நீங்கள் மக்களின் முன் மங்காமல் காப்பாற்றி வைத்திருக்கிறீர்கள்; வேண்டுபவர்கள் அதிலிருந்து பயன் பெறலாம். இந்த வேலையை நீங்கள் திறம்படச் செய்கிறீர்கள். ஆனால், ஜாக்கிரதையில்லாதவர்களைவிட ஜாக்கிரதையுள்ள பெற்றோர்தான் அந்த ஒளியை அதிகம் விரும்புவர். பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டின் அவசியத்தை உணர்ந்தவன், சுலபமாகப் புலனடக்க முறையைப் பயிற்சி செய்துகொண்டு விடக்கூடும். இப்போது கட்டு மீறிய நடத்தையும், சிந்தனையின்மையும், அறியாமையும் மிகவும் அதிகமாயிருக்கின்றன. ஆகவே, உங்களுடைய நன்மொழிகள் காட்டில் காயும் நிலவைப் போல் இருக்கின்றன. நீங்கள் மிகுந்த சஞ்சலத்துடனும், தயக்கத்துடனும் உங்கள் கட்டுரையை எழுதியிருக்கிறீர்கள். அது போதாது; இன்னும் தெளிவாக இதை விவாதிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். அதில் நீங்கள் கலந்து கொள்ள முடியவில்லையென்றாலும், அதன் அவசியத்தையாவது நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டும். அவசியமானால் வழிகாட்டவும் வேண்டும். ஏனெனில், இந்தப் பாதையில் பேரலைகள் இருக்கின்றன. அபாயத்தைக் கண்டு மலைப்பதனாலோ, 'இந்த விஷயத்தை அணுகுவதில் தயங்குவதனாலோ' பிரயோசனமில்லை."

நான் எழுதியது சந்நியாசிகளுக்காகவோ அல்லது சந்நியாசி என்ற முறையிலோ அல்ல என்பதை முதலில் தெளிவாக்கி விடுகிறேன். நான் சந்நியாசி என்ற வியாக்கியானத்தின் கீழ் வருபவன் அல்ல. என்னுடைய கருத்துக்கள், என்னுடைய இடைவிடாத அனுஷ்டானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இடையே இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் இந்தப் பாதையை விட்டுச் சற்று விலகியிருந்தேன். அத்துடன் இந்தப் பரீட்சையில் நீண்ட காலம் என்னுடன் சேர்ந்து உழைத்தவர்களின் அனுபவமும் இருக்கிறது. இதனால் சில முடிவுகளுக்கு வர எனக்கு நியாயம் இருக்கிறது.

இந்தப் பரீட்சையில் ஆண், பெண், இரு பாலாரிலும் இளைஞர்களும், வயதானவர்களும் சேர்ந்து இருந்தார்கள். இந்தப் பரீட்சை ஓர் அளவு சாஸ்திரீயமான முறையில் இருந்தது என்றே நான் சொல்லுவேன். ஒழுக்கந்தான் இதன் முக்கிய அடிப்படை என்பதில் சந்தேகமில்லை.

ஆனால், பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பத்தினால்தான் இது ஆரம்பமாயிற்று. என்னுடைய பரீட்சை குறிப்பாக இதற்காகவேதான். பிறகுதான் மகத்தான தார்மிக எண்ணங்கள் தோன்றின. அப்போதுகூட தாமாகவே தான் அவ்வெண்ணங்கள் தோன்றின. விவேகத்துடன் நடந்து கொண்டால், அதிகக் கஷ்டமில்லாமல் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிப்பது சாத்தியம் என்றே நான் சொல்லுவேன். இதை நான் மட்டும் சொல்லவில்லை. ஜெர்மானியர்களும், மற்ற இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை செய்பவர்களும் இதையே சொல்லுகிறார்கள். நீர்ச் சிகிச்சை, மண் பற்று, உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணுவதும் பெரும்பாலும் பழங்களே கொண்டதுமான ஆகாரம் ஆகியவை நரம்புகளுக்கு இதம் அளிக்கின்றன என்றும், அவை உடலுக்கு வீரியம் அளிப்பதோடு, மிருக உணர்ச்சிகளைச் சுலபமாகக் கட்டுப்படுத்துகின்றன என்றும் அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். மேற்கொண்டு இன்னும் பெரிய சாதகங்களைச் செய்யாமலே, முறைப்படி பிராணாயாமம் செய்வதும் இதே பலன்களை அளிக்கும் என்று ராஜயோகிகளும் கூறுகிறார்கள். மேல் நாட்டு முறையோ அல்லது புராதன இந்திய முறையோ சந்நியாசிகளுக்காக ஏற்பட்டவை யல்ல. முக்கியமாக அவை குடும்பஸ்தர்களுக்காக ஏற்பட்டவையே. ஜனத்தொகை அதிகமாகி விட்டதால், தேசத்திற்குப் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு அவசியமாகிறது என்று சொன்னால், அந்தக் கூற்றை நான் ஆட்சேபிக்கிறேன். சரியான சில வினியோக முறை, நல்ல விவசாயம், ஓர் உபத்தொழில் ஆகியவை இருந்தால், இப்போதிருப்பதைவிட இரண்டு மடங்கு ஜனத் தொகையினரை இந்தத் தேசம் போஷிக்க முடியும் என்பதே என்னுடைய அபிப்பிராயம். ஆனால், நாட்டின் இன்றைய அரசியல் நிலைமையைக் கருத்தில் கொண்டே, கருத்தடை முறைகளை இந்தியாவில் பிரசாரம் செய்பவர்களுடன் நான் சேர்ந்திருக்கிறேன்.

குழந்தை வேண்டும் என்ற தேவை போன பிறகு, மனிதர்கள் தமது மிருக இச்சைகளைத் திருப்தி செய்துகொள்ள விரும்புவதை நிறுத்தத்தான் வேண்டுமென்று நான் சொல்லுகிறேன். புலனடக்கம் என்ற பரிகாரத்தை சர்வஜன சம்மதமுள்ளதாகவும், பலனளிக்கத் தக்கதாகவும் செய்யமுடியும். படித்தவர்களிடையே இது பரீட்சித்துப் பார்க்கப்படவேயில்லை. கூட்டுக் குடும்ப முறை காரணமாக அவர்களுக்கு இதன் அவசியத்தை உணரும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவில்லை. அப்படியே அதை அனுஷ்டித்தவர்களும், அதில் உள்ள தார்மிக விஷயங்களைப்பற்றிக்

கொஞ்சங்கூட நினைத்துப் பார்க்கவே இல்லை. பிரம்மச்சரியத்தைப்பற்றி எப்போதாவது அங்குமிங்கும் செய்யப்படும் பிரசங்கங்களைத் தவிர பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகப் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்கவேண்டும் என்று முறையான பிரசாரம் எதுவும் செய்யப்படவில்லை. அதற்கு மாருக, பெரிய குடும்பம் இருப்பது சுபசூசகம், அதனுல் அது விரும்பத்தக்கது என்ற மூடநம்பிக்கை இன்னும் இருந்துவருகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் பிரஜோற்பத்தி செய்வது எப்படி ஒரு கடமையாகிறதோ, அதே மாதிரி வேறு சில சந்தர்ப்பங்களில் இதைக் கட்டுப்படுத்துவதும் ஒரு கடமையாகிறது என்று சாதாரணமாக மத போதகர்கள் உபதேசிப்பதில்லை.

மிருக இச்சைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவது வாழ்க்கையின் தேவைகளில் ஒன்று என்றும், அப்படிச் செய்வது விரும்பத்தக்கதுதான் என்றுமே, பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டை ஆதரிப்பவர்கள் நம்புகிருர்கள். பெண்களுக்காக அவர்கள் காட்டும் பரிவு மிகமிகப் பரிதாபகரமாக இருக்கிறது. செயற்கை முறைகளின் மூலம் பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்கு, பெண்களின் கட்சியை எடுத்துச் சொல்லுவது பெண்களையே அவமதிப்பதாகும் என்று நான் நினைக்கிறேன். தங்களுடைய வெறியைத் தணித்துக்கொள்ளுவதற்காக ஆண்கள் ஏற்கனவே பெண்களை வேண்டிய அளவு தாழ்த்தியிருக்கிருர்கள். செயற்கை முறைகளை ஆதரிப்பவர்கள், எவ்வளவு நல்ல எண்ணம் உடையவர்களாயிருந்தாலும், இம்முறைகள் பெண்களை இன்னும் தாழ்மைப்படுத்திவிடும். இந்த முறைகளை ஆதரிக்கும் நாகரிகப் பெண்மணிகள் இருக்கிருர்கள் என்பதை நான் அறிவேன். ஆனுல், இது தம் கௌரவத்திற்கு ஏற்றதல்ல என்று பெரும்பாலான பெண்கள் நிராகரித்துவிடுவார்கள் என்பதில் எனக்குக் கொஞ்சமும் சந்தேகமே இல்லை. ஆண்கள், பெண்களுக்கு நன்மை செய்ய விரும்பினுல், தாங்களே புலனடக்கத்தை அனுசரிக்கட்டும். ஆசைகாட்டி அழைப்பவர்கள் பெண்கள் அல்ல. உண்மையில் ஆக்கிரமிப்பவர்கள் ஆண்கள்தான். ஆகையால், உண்மையான குற்றவாளிகளும், ஆசைகாட்டி அழைப்பவர்களும் அவர்களேதான்.

செயற்கை முறைகளை ஆதரிப்பவர்கள், அதன் விளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டுமென்று வற்புறுத்துகிறேன். இந்த முறைகளைப் பெரும் அளவில் உபயோகிக்க ஆரம்பித்தால், திருமண பந்தம் அறுந்துபோய்விடும் என்றும், கட்டுப்பாடில்லாத காம வாழ்வு மலிந்துவிடும் என்றும் தோன்றுகிறது. மிருக இச்சையைத் தீர்த்துக்கொள்ளுவதற்கென்றே ஒருவன் அதில் ஈடுபடலாமென்ருல், அவன் நீண்ட நாட்கள் தன் இல்லத்தை விட்டு வெளியே போய் இருக்க நேர்ந்தால், அல்லது ஒரு நீண்ட யுத்தத்தில் போர்வீரனுகப் பணியாற்ற நேர்ந்தால், அல்லது அவன் மனைவி இறந்துவிட்டால், என்ன செய்வது? அல்லது

செயற்கை முறைகளை உபயோகித்தால்கூட உடல் நலம் பாதிக்கப்படும் என்ற நிலையில் மனைவி வியாதியுற்றிருந்தால் அப்பொழுது என்ன செய்வது ?

ஆனால், இன்னொருவர் வருமாறு எழுதுகிறார் :

''சமீபத்தில் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடுபற்றி நீங்கள் எழுதியிருந்த கட்டுரையைப் பார்த்தேன். செயற்கை முறைகள் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியவை என்று நீங்கள் சொல்லும்போது, விஷயம் முழுவதன் உண்மையும் இதுதான் என்று நீங்களாக ஊகித்துக்கொண்டு ஆரம்பிக்கிறீர்கள் என்று தாழ்மையுடன் எடுத்துக்காட்ட விரும்புகிறேன். 1922-இல் லண்டனில் சர்வதேசப் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு மகாநாடு நடந்தது. வைத்தியர்கள் மட்டுந்தான் இதில் கலந்துகொண்டார்கள். அந்த மகாநாட்டின் கருத்தடை முறைப் பிரிவில் ஒரு தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டது. மொத்தம் பிரசன்னமாயிருந்த 164 பேர்களில் 3 பேர்கள்தான் இதை ஆட்சேபித்தனர். தீர்மானம் பின்வருமாறு : 'சுகாதாரபூர்வமான கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகித்துப் பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவது, சரீர, சட்ட, தார்மிக அம்சங்களில், கருச் சிதைவினின்றும் முற்றும் மாறுபட்டது என்பதை இந்த மகாநாடு எடுத்துக்காட்ட விரும்புகிறது. சிறந்த கருத்தடை முறைகள் தேகாரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடும் என்பதற்கோ, மலட்டுத்தனத்தை உண்டாக்கிவிடும் என்று சொல்வதற்கோ ஆதாரம் இல்லை என்று இந்த மகாநாடு அபிப்பிராயப்படுகிறது.'

''வைத்தியத் தொழிலில் மிகப் பிரபலமான சிலர் உட்பட ஆடவரும் பெண்டிருமான ஏராளமான வைத்தியர்கள் இந்த மகாநாட்டில் கலந்துகொண்டார்கள். இவ்வளவு பேர்களுடைய அபிப்பிராயத்தையும் ஒரே வரியில் ஒதுக்கித் தள்ளிவிட முடியாதென்றே எனக்குத் தோன்றுகிறது. 'செயற்கை முறைகளை உபயோகிப்பதால் ஆண்மையின்மையும், நரம்புத் தளர்ச்சியுந்தான் ஏற்படும்' என்று நீங்கள் சொல்லுகிறீர்கள். அப்படித்தான் ஏற்படுமென்று எப்படிச் சொல்லுகிறீர்கள்? அறியாமையினால் கெடுதலான முறைகளை உபயோகிப்பதால் கெடுதல் ஏற்படலாம். ஆனால், நவீன விஞ்ஞான முறைகளால் அம்மாதிரிப் பலன் ஏற்படாதென்றே நான் சொல்லுவேன். பிரஜோற்பத்தி செய்யக்கூடிய வயது வந்த யாவருக்கும் சரியான முறைகளைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்கு இது மற்றொரு காரணமாகும். இவை செயற்கை முறைகள் என்று கண்டிக்கிறீர்கள்; அதே சமயத்தில் 'புலனடக்கத்திற்கான வழிகளை' வைத்தியர்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்றும் சொல்லுகிறீர்கள். நீங்கள் சொல்லுவதே எனக்குச் சரியாகப் புரியவில்லை. ஆனால், நீங்கள் வைத்தியர்களையே குறிப்பிடுவதால், வைத்தியர்களால் கண்டு பிடிக்கப்படும் எந்த 'புலனடக்க வழிகளும்' செயற்கை முறைகளாகத்தானே இருக்கும்? 'பிரஜோற்பத்திக்காகத்தான் புணர்ச்சியே யொழிய இன்பத்திற்காக அல்ல' என்று நீங்கள் சொல்லுகிறீர்கள். இப்படி விதித்தது யார்? கடவுளா? அப்படியானால், கடவுள் எதற்காகச் சரீர இச்சை உணர்ச்சியைச் சிருஷ்டித்தார்? 'இயற்கைக்குத் தாட்சண்யமே கிடையாது; தன்னுடைய சட்டங்கள் மீறப்பட்டால், இயற்கை அதற்கு முழு வஞ்சம் தீர்த்துக்கொள்ளும்' என்று நீங்கள் சொல்லுகிறீர்கள். இயற்கை என்பது கடவுளைப்போல் அல்ல; இயற்கை யாருக்கும் உத்தரவுகள் பிறப்பிப்

பதில்லை. இயற்கையின் சட்டங்களை மீறுவதென்பது சாத்தியமல்ல. செய்கை களின் பலன்கள் இயற்கையில் தவிர்க்க முடியாதவை. நல்லது, கெட்டது என்பதெல்லாம் நாம் உபயோகிக்கும் வார்த்தைகளே. செயற்கை முறையை உபயோகிக்காதவர்கள் தமது செய்கைகளின் பலன்களை அனுபவிப்பது போலவே, அந்த முறைகளை உபயோகிப்பவர்களும் பலன்களை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆகையால், செயற்கை முறைகள் கெடுதலை விளைவிக்கும் என்று நீங்கள் ருசுப்பிக்க முடிந்தாலொழிய, உங்கள் வாதத்தில் பொருள் இல்லை. சரியான முறைகளை உபயோகித்தால் கெடுதல் ஏற்படுவதில்லை என்று, பரிசோதனை செய்த அனுபவத்தின்மூலம் நான் சொல்லுகிறேன். ஒரு காரியம் சரியா, தப்பா என்பதை அதன் பலனைக்கொண்டுதான் மதிப்பிட வேண்டும். அதைப்பற்றி முன்னதாகவே ஓர் அபிப்பிராயத்தை வைத்துக் கொண்டு மதிப்பிடுவது கூடாது.

"நீங்கள் சொல்லும் அதே முறையை மால்தூஸ் என்பவரும் சொன்னார். ஆனால், பொறுக்கி எடுக்கப்பட்ட உங்களைப் போன்ற சிலரைத் தவிர, மற்றவர் கள் விஷயத்தில் அது முற்றிலும் அனுபவ சாத்தியம் அற்றது. நடைமுறையில் பின்பற்ற முடியாத முறைகளைச் சொல்லுவதால் என்ன பிரயோசனம்? பிரம்மச் சரியத்தின் நன்மைகள் என்பவை பெரிதும் மிகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. சுமார் 22 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் இதை அனுஷ்டிப்பது கண்டிப்பாகக் கெடுத லானது என்று தற்கால வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்கள் (மத சம்பந்தமான விருப்பு, வெறுப்பில்லாதவர்களைச் சொல்கிறேன்) நினைக்கிறார்கள். பிரஜோற் பத்திக்காக வன்றி புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது பாவம் என்று நீங்கள் நினைப்பது, மதம் பற்றிய காரணத்தினால்தான். பலன் என்ன என்பதை யாருமே முன்ன தாக உத்திரவாதம் செய்ய முடியாதாகையால், ஒன்று, எல்லோரும் சரீர இச்சையைத் துறந்துவிட வேண்டும் அல்லது பாவம் செய்யவேண்டும் என்று நீங்கள் சபிக்கிறீர்கள். உடற்கூறு சாஸ்திரம் போதிப்பது இதுவல்ல. விஞ் ஞானத்தை விட்டுவிட்டு ஒரு சித்தாந்தத்தைப் பின்பற்றும்படி இவ்வளவு காலம் கழித்து மக்களைக் கேட்பதும் சாத்தியமல்ல."

இதை எழுதியவர் கொஞ்சங்கூட விட்டுக் கொடுக்காத ஒரு மனப்போக்கை மேற்கொண்டிருக்கிறார். திருமணப் பிணைப்பின் புனிதத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டுமானால் புலனடக்கத்தைத் தான் வாழ்க்கையின் நியதியாகக் கொள்ளவேண்டுமே யொழிய, போகத்தில் திளைப்பதை அல்ல என்பதைக் காட்டுவதற்கு நான் போதிய உதாரணங்கள் கொடுத்திருக்கிறேன் என்றே நம்பு கிறேன். விஷயத்தின் உண்மை இதுதான் என்று நானாக ஊகித் துக்கொள்ளவில்லை. ஏனெனில், செயற்கை முறைகள் எவ்வளவு தான் சரியானவையாக இருந்தாலும், அவற்றினால் கெடுதல் தான் ஏற்படும் என்பது என் கட்சி. அந்த முறைகளில் கெடுதல் இல்லாமல் இருக்கலாம்; ஆனால், தீனிபோடப் போடப் பசியை அதிகரிக்கச் செய்வதால் அவை கெடுதலானவையாக இருக்கின் றன. போகத்தில் திளைப்பது சட்ட பூர்வமானது என்பதோடு மட்டுமன்றி, விரும்பத்தக்கதும் ஆகும் என்ற முறையில் கருதும் உள்ளம், இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்வதையேதான்

நாடும்; முடிவில், உறுதியை யெல்லாம் இழக்கும் அளவுக்குப் பலவீனம் அடைந்துவிடும். இச்சையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளும் ஒவ்வொரு செய்கையும், ஆணையோ பெண்ணையோ, உடல், மனம், ஆத்மா, ஆகியவற்றை வலிமையுள்ளவையாக வைத்திருப்பதற்கு அவசியமான உயர்ந்த ஜீவ சக்தியை இழக்கச்செய்கிறது. எனக்குக் கடிதம் எழுதியுள்ளவர்கள், ஆத்மா என்று ஒன்று இருக்கிறது என்பதையே நினைத்துப் பார்க்கவில்லைபோல் தோன்றுகிறது. அவர்களுடைய வாதங்களுக்குப் பதிலளிப்பது தான் இந்த விவாதத்தின் நோக்கம். ஆகையால், இப்போது ஆத்மாவைப் பற்றி நான் குறிப்பிட்டுள்ள போதிலும், வேண்டுமென்றே விவாதத்தில் ஆத்மாவைப் பற்றிய விஷயத்தைச் சேர்க்கவில்லை. பலவீனம் அடைந்துள்ள இந்தியா, இழந்த தன் ஜீவ சக்தியை மீண்டும் பெறுவதற்காகவாவது. செயற்கை முறைகளால் இஷ்டப்படி இச்சையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளுவதைவிட, பரிபூரணமான புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும் என்று போதிக்க வேண்டுவது அவசியமாகிறது. நமது பத்திரிகைகளை அவலட்சணமாக்கும் ஒழுக்கக் கேடான மருந்துகளின் விளம்பரங்கள், பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டை ஆதரிப்பவர்களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கையாக இருக்கட்டும். இந்த விஷயத்தை நான் விவாதிக்காமல் இருப்பதற்குக் காரணம், போலிச் சங்கோசமோ, அடக்கமோ அல்ல. இஷ்டப்படி இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளலாம் என்று சொல்லுபவர்கள், பார்ப்பதற்கு நியாயமானவைபோல் தோன்றும் வாதங்களைக் கூறுகிறார்கள். ஜீவசக்தி இழந்து, பலவீனமடைந்துள்ள நாட்டின் இளைஞர்கள், சுலபமாக இந்த வாதங்களுக்கு இரையாகி விடுகிறார்கள் என்று நிச்சயமாக எனக்குத் தெரிந்திருப்பதுதான் இதை விவாதிக்காமல் இருப்பதற்கு முக்கிய காரணமாகும்.

இரண்டாவது நண்பர் ஆஜர் செய்துள்ள வைத்தியர்களின் அபிப்பிராயங்களை இப்போது நான் மறுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லையென்றே நினைக்கிறேன். என் வாதத்திற்கும், அதற்கும் சம்பந்தமே இல்லை. சரியான கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பது ஜனனேந்திரியங்களைப் பாதிக்கிறது அல்லது மலட்டுத்தனத்தை உண்டாக்குகிறது என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளவோ, மறுக்கவோ இல்லை. நூற்றுக் கணக்கான இளைஞர்கள் தம்முடைய மனைவிமாரிடத்திலேயாயினும், மனம் போனபடியெல்லாம் இச்சையைப் பூர்த்தி செய்து கொண்டு அழிந்துபோயிருப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். ஆகவே, வைத்தியர்களின் பட்டாளம் எதுவும், நான் கண்ணால் பார்த்ததை இல்லை என்று சொல்லிவிட முடியாது.

பொய்ப் பல் வைத்துக் கொள்ளவில்லையா என்று முதல் நண்பர் காட்டியுள்ள உதாரணம் பொருத்தமற்றதாகவே எனக்குப் படுகிறது. பொய்ப்பற்கள் செயற்கையானவைதாம்; இயற்கையற்றவைதாம்; ஆனால் அவை அவசியமான

ஒரு காரியத்திற்குப் பயன் படுவதாக இருக்கலாம். ஆனல், செயற்கை முறைகள் அப்படி அல்ல; அவை பசியைத் தணித்துக் கொள்ளுவதற்காக இல்லாமல், சுவை உணர்ச்சியைத் திருப்தி செய்வதற்காகச் சாப்பிட விரும்பும் ஒருவன் உட்கொள்ளும் மருந்துகளைப்போன்றவையே. மிருக இச்சையைப் பூர்த்திசெய்து கொள்ளவேண்டுமென்பதற்காக அதில் ஈடுபடுவதைப் போன்ற பாவச் செயலே, ருசியை அனுபவிப்பதற்காகச் சாப்பிடுவதும்.

கடைசிக் கடிதம் சுவாரஸ்யமானது. அதில் காணும் தகவல்கள் அவ்வாறு இருக்கின்றன:

"இந்த விஷயம் இப்போது உலகத்தில் உள்ள பல சர்க்கார்களுக்குத் தொல்லை அளித்துக்கொண்டிருக்கிறது. 'பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு' பற்றிய உங்களுடைய கட்டுரையையே குறிப்பிடுகிறேன். இதைப் பிரசாரம் செய்வதில் அமெரிக்க சர்க்காருக்குள்ள ஆட்சேபத்தை நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள். ஜப்பானிய சர்க்கார் இதற்குத் தாராளமாக அனுமதி கொடுத்திருப்பதையும் நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். செயற்கை முறைகளாலோ, இயற்கையான முறைகளாலோ, எந்த விதத்திலும், பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடாது என்று ஒரு நாடு அடியோடு தடுக்கிறது. இதன் காரணங்கள் யாவருக்கும் நன்ருகத் தெரியும். மற்ருெரு நாடு, இதை ஆதரிப்பதன் காரணம் யாவரும் அறிந்ததே. முதல் நாட்டின் செய்கையில் பாராட்டுவதற்கு எதுவும் இல்லை என்பது என்னுடைய அபிப்பிராயம். ஆனல், இரண்டாவது நாட்டின் செய்கையில் ஆட்சேபிக்கத்தக்கது ஏதும் அதிகம் இருக்கிறதா? ஜப்பானிய சர்க்கார், பிரத்தியட்ச நிலைமையைச் சமாளிக்க முன் வந்திருக்கிருர்கள் என்ருவது அவர்களைப் பாராட்ட வேண்டாமா? அவர்கள் ஜனத்தொகைப் பெருக்கத்தை நிறுத்தியாக வேண்டும். அத்துடன் இன்றைய மனித சுபாவத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். மேல் நாட்டினர் கூறும் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு முறை ஒன்றுதானே அவர்களுக்கு உள்ள வழி? 'கண்டிப்பாக இல்லை' என்று நீங்கள் சொல்லுவீர்கள். ஆனல், நீங்கள் சொல்லும் வழி அனுபவ சாத்தியமானதா என்று நான் கேட்கலாமா? உங்கள் முறையே சாலச் சிறந்ததா யிருக்கலாம்; ஆனல், அது அனுபவ சாத்தியமானதா? மனிதவர்க்கம் குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு சேர்க்கை இன்பத்தைத் துறந்துவிடும் என்று எதிர்பார்க்க முடியுமா? புலனடக்கம் அல்லது பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்கும் ஒரு சில பெரியவர்களைக் காண்பது எளிதாக இருக்கலாம். ஆனல், எல்லோருமே இந்த முறையைப் பின்பற்ற முடியும் என நம்ப முடியுமா? இந்தியாவில் இந்த நிலைமையைச் சமாளிப்பதற்கு ஒரு சர்வஜன இயக்கமே அவசியம்."

அமெரிக்கா, ஜப்பானில் நடப்பவைபற்றி எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஜப்பான் ஏன் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டை ஆதரிக்கிறது என்பதும் எனக்குத் தெரியாது. எனக்குக் கடிதம் எழுதியிருப்பவர் கூறும் விவரங்கள் சரியானவையாக இருந்தால், செயற்கை முறைகள் மூலம் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு செய்வது ஜப்பானில் பொதுவான அம்சமாக இருக்கும் பட்சத்தில், அருமையான இந்தத்

சேதம் தார்மிக நாசத்தை நோக்கி விரைந்துகொண் டிருக்கிறது என்றே நான் தைரியமாகச் சொல்லுவேன்.

நான் சொல்வது முற்றும் தவறுக இருக்கலாம். என் முடிவுகள் தவறுன ஆதாரங்களைக் கொண்டவையாக இருக்க லாம். ஆனல், செயற்கை முறைகளை ஆதரிப்பவர்கள், பொறுமை யுடன் இருக்கவேண்டியது அவசியம். இந்தக் காலத்து உதார ணங்களைத் தவிர வேறு ஆதாரங்கள் எதுவும் அவர்களிடம் இல்லை. மனித வர்க்கத்தின் தார்மிக உணர்வுக்கு முரணுயிருப்பதுபோல் தோன்றும் ஒரு கட்டுப்பாட்டு முறையின் பலன், இன்னதாகத் தான் இருக்கும் என்று இப்போதே நிச்சயமாகச் சொல்லிவிட முடியாது. இளைஞர்களின் இயல்புடன் விளையாடுவது சுலபமே. ஆனல், அப்படிப்பட்ட விளையாட்டின் தீய விளைவுகளைப் போக்கு வது கடினமாக இருக்கும்.

—'எங் இந்தியா' – 2—4—1925

4

புலனடக்க வாழ்வின் அவசியம்

இதுவரையில் இந்தப் புத்தகத்தைக் கவனமாகப் படித் துள்ளவர்கள், இந்த அத்தியாயத்தை இன்னும் கவனமாகப் படித்து, இதில் உள்ளதைப்பற்றி நன்றுகச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டுமென்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். இன்னும் எழுதவேண் டிய அத்தியாயங்கள் பல இருக்கின்றன. அந்த அத்தியாயங்களும் அவற்றிற்குரிய வழியில் பிரயோசன முள்ளவைகளாகவே இருக் கும். ஆனல், இந்த அத்தியாயத்தைப்போல் அவ்வளவு முக்கிய மானது வேறு எதுவும் இல்லை. இதில் நான் எழுதியிருப்பவை யெல்லாம் என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை; நிச்சயம் உண்மையானது என்று நான் நம்பாத எதையும் இதில் எழுதவில்லை. இதை நான் ஏற்கனவே சொல்லி யிருக்கிறேன்.

ஆரோக்கியத்திற்கான வழிகள் பல; அவை யாவும் முக்கிய மானவையே. ஆனல், மற்றெல்லாவற்றையும்விட அவசிய மானது பிரம்மச்சரியம். சுத்தமான காற்று, சுத்தமான தண் ணீர், நல்ல உணவு ஆகியவை நிச்சயம் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவி செய்கின்றன. ஆனல், சம்பாதிக்கும் ஆரோக்கியத்தை யெல்லாம் செலவிட்டுக்கொண்டே யிருந்தால், நாம் எப்படி ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாக இருக்க முடியும்? நாம் திரட்டும் பணத்தையெல்லாம் செலவழித்து விட்டால், ஓட்டாண்டி யாகாமல் இருக்க முடியுமா? உண்மையான பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டித்தாலொழிய ஆண்களும், பெண்களும் வீரியமுள்ள வர்களாகவோ, வலிமை உள்ளவர்களாகவோ இருக்க முடியாது என்பதில் சந்தேகம் இருக்க முடியாது.

பிரம்மச்சரியம் என்பதுதான் என்ன? ஆண்களும், பெண் களும், பரஸ்பரம் சரீர இச்சை உணர்வு அற்று இருப்பது என்பதே அதன் அர்த்தம். அதாவது, இருவரும் ஒருவரை யொருவர் காம எண்ணத்துடன் தொடக்கூடாது; கனவில்கூட அந்த எண்ணம் அவர்களுக்கு வரக்கூடாது. அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் பார்ப்பதிலும், காம நோக்கம் எதுவும் இருக்கலாகாது. கடவுள் நமக்கு அளித்துள்ள சக்தி மறைந்து கிடக்கிறது. கடுமை யான சுயக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் அதை நாம் பத்திரப்படுத்தி, உடலுக்கு மட்டுமன்றி, மனதிற்கும் ஆத்மாவிற்கும் ஊக்கமும் வலிமையும் அளிக்கும் சக்தியாக அதை மாற்ற வேண்டும்.

ஆனல், உண்மையில் நம்மைச் சுற்றி நாம் இப்போது காண் பது என்ன? ஆண்களும், பெண்களும், வயதானவர்களும், இளைஞர்களும், சரீர இச்சை என்ற வலையில் சிக்கிக்கொண் டிருக்கிருர்கள். பெரும்பாலும் காம வெறியினல் குருடாகி, நியாயம், அநியாயம் என்ற உணர்வையே அவர்கள் இழந்துவிடு கிருர்கள். அதனுடைய நாசகரமான ஆதிக்கத்தில், சிறு பையன்களும், பெண்களுங்கூடப் பைத்தியம்பிடித்தவர்கள்போல் நடந்துகொள்ளுவதை நானே பார்த்திருக்கிறேன். இதே போன்ற நிலையில் நானும் இப்படி நடந்துகொண்டிருக்கிறேன். வேறு எப்படியும் நடந்துகொண்டிருக்க முடியாது. க்ஷண நேர இன்பத்திற்காக, நாம் பாடுபட்டுத் தேடிய ஜீவசக்தியை யெல் லாம் ஒரே விளுடியில் பலிகொடுத்து விடுகிரேம். வெறி தணிந்த வுடன், நமது நிலைமை பரிதபிக்கத் தகுந்ததாக ஆகிவிடுகிறது. மறுநாள் காலையில் நமக்குப் பெரும் பலவீனமும், களைப்பும் ஏற் படுகின்றன; மனம் தன் வேலையைச் செய்ய மறுக்கிறது. பிறகு விஷமத்துக்குப் பரிகாரமாக நிறையப் பால் குடிக்கிரேம்; பஸ்மங்கள், லேகியங்கள், இன்னும் என்ன என்னவோ சாப்பிடு கிரேம். நரம்புகளை முறுக்கேற்றும் பலவிதமான 'டானிக்'குகளை உட்கொள்ளுகிரேம். அயர்வைப் போக்கி, மீண்டும் இன்பம் அனுபவிக்கும் சக்தியைப் பெறுவதற்காக டாக்டர் சொன்னபடி யெல்லாம் ஆடுகிரேம். இப்படியாக நாட்களும் ஆண்டுகளும் கழிகின்றன. முடிவில், முதுமை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. நம் உடலும், மனமும் அடியோடு தளர்ச்சிபெற்ற நிலைமை ஏற்பட்டு விடுவதைக் காண்கிரேம்.

ஆனல், இயற்கையின் விதி இதற்கு நேர்மாருனது. நமக்கு வயது ஆக ஆக, நமது அறிவு இன்னும் தீக்ஷண்யமானதாக வேண்டும். நாம் அதிக காலம் வாழ்ந்தால், நாம் தேடிப் பெற்ற அனுபவத்தின் பலனை மற்றவர்களுக்கும் அளிப்பதற்கான நம் முடைய திறமை இன்னும் அதிகமாக இருக்கவேண்டும். உண் மையான பிரம்மச்சாரிகள் இப்படித்தான் இருக்கிருர்கள். அவர் களுக்குச் சாவைப்பற்றிப் பயமே இராது. சாகும் தருவாயில் கூட அவர்கள் கடவுளை மறப்பதில்லை; வீண் சபலங்கள் அவர் களுக்கு இரா. உதட்டில் புன்முறுவலுடன் அவர்கள் சாவை

எதிர்நோக்குவார்கள்: நியாயத் தீர்ப்பு நாளைத் தைரியத்துடன் எதிர்நோக்கி நிற்பார்கள். உண்மையான ஆடவரும் பெண்டிரும் அவர்களே. ஆரோக்கியத்தைப் பேணி வளர்த்தவர்கள் என்று அவர்களைத்தான் சொல்ல முடியும்.

உலகத்தில் உள்ள பெரும்பாலான தற்பெருமை, கோபம், பயம், பொருமை ஆகியவைகளுக்கெல்லாம் புலனடக்கம் இன்மைதான் மூலகாரணம் என்பதை நாம் உணரவில்லை. நம்முடைய மனம் நம் ஆதிக்கத்துக்கு உட்பட்டிராவிட்டால், ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு தடவையோ, அடிக்கடியோ சிறு குழந்தைகளை விடவும் முட்டாள்தனமாக நாம் நடந்துகொண்டால், தெரிந்தோ தெரியாமலோ நாம் என்ன பாவங்களைச் செய்ய மாட்டோம்? நம்முடைய செய்கைகளின் பலன்கள் எவ்வளவு தீமையுள்ளவையாகவும், பாவகரமானவையாகவும் இருந்தாலும், அவற்றைப் பற்றி நாம் எப்படி நினைத்துப் பார்க்க முடியும்?

'இத்தகைய உண்மைப் பிரம்மச்சாரி ஒருவரை யார்தான் பார்த்திருக்கிறார்கள்? எல்லா மனிதர்களுமே பிரம்மச்சாரிகள் ஆகிவிட்டால் மனித வர்க்கமே அற்றுப்போய் விடாதா? உலகம் நசித்துப்போய் விடாதா?' என்று நீங்கள் கேட்கலாம். இந்தக் கேள்வியிலுள்ள மத அம்சத்தை நீக்கிவிட்டு, மதச் சார்பற்ற கண்ணோட்டத்துடனேயே அதை விவாதிப்போம். நம்முடைய பயந்தாங்கொள்ளித்தனத்தையே இக் கேள்விகள் காட்டுகின்றன என்று நான் கருதுகிறேன். பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பதற்கான மன உறுதி நம்மிடம் இல்லை; ஆகவே, நம் கடமையைத் தட்டிக் கழிப்பதற்கு என்ன சாக்கு என்று தேடிக்கொண்டிருக்கிறோம். உண்மையான பிரம்மச்சாரிகளின் வர்க்கம் பூண்டற்றுப்போய்விடவில்லை; ஆனல், இவர்களைச் சகஜமாகப் பார்க்க முடிந்துவிட்டால், பிரம்மச்சரியத்திற்கு என்ன மதிப்பு இருக்கும்? ஆயிரக்கணக்கான பலசாலிகளான தொழிலாளர்கள், பூமியை ஆழத் தோண்டி வைரத்தைத் தேடவேண்டி இருக்கிறது; கடைசியில், அவர்கள் குவியல், குவியல்களான பாறைகளிலிருந்து, ஒரு சில வைரக்கற்களைத்தான் எடுக்க முடிகிறது. பிரம்மச்சாரி என்ற உண்மையான வைரத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இன்னும் எவ்வளவு கஷ்டப்பட வேண்டி இருக்கும்? பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பதனல் உலகம் முடிவை எய்திவிடு மென்றால், அது நாம் கவலைப்பட வேண்டிய விஷயமல்ல. உலகத்தின் எதிர்காலம் எப்படியாகுமோ என்று கவலைப்படுவதற்கு நாம் என்ன கடவுளா? அதைச் சிருஷ்டித்தவன் அதைக் காப்பாற்றுவதற்கு வேண்டியதைச் செய்துகொள்வான். மற்றவர்கள் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்கிறார்களா, இல்லையா என்ற விசாரணையில் நாம் ஈடுபடவேண்டிய அவசியமில்லை. நாம் ஒரு தொழில் அல்லது வர்த்தகத்தில் பிரவேசிக்கும்போது, எல்லோரும் இதையே செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டால் உலகத்தின் கதி என்னவாகுமென்று நாம் எப்போதாவது யோசிக்கிறோமா? இம்மாதிரிக்

கேள்விகளுக்கு உண்மையான பிரம்மச்சாரி நாளடைவில் தானு கவே விடையைக் கண்டுபிடித்துக் கொள்ளுவான்.

இந்த லௌகீக உலகத்தின் கவலேகளில் ஆழ்ந்துகிடக்கும் மனிதர்கள் இந்தக் கருத்துக்களே எப்படி அனுஷ்டிக்க முடியும்? மணமானவர்களின் விஷயம் என்ன ஆவது? குழந்தைகள் உள்ள வர்கள் என்ன செய்வார்கள்? தம்மைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியாதவர்கள் என்ன செய்வது? நாம் எய்தவேண்டிய உயர்நிலே என்ன என்பதை ஏற்கனவே பரிசீலனே செய்துவிட்டோம். இந்த லட்சியத்தை எப்போதும் நம் முன்பு இறுத்திக்கொண்டு, நம் மால் முடிந்த அளவுக்கு அதை அணுக முயலவேண்டும். குழந்தை களுக்கு அகரவரிசையை எழுதக் கற்றுக் கொடுக்கும்போது, எழுத்துக்களின் பூரணமான உருவங்களே அவர்களுக்குக் காட்டு கிறோம்; தம்மால் முடிந்த வரையில் அவற்றைப்போலவே எழுத அவர்கள் முயலுகிறார்கள். அதே மாதிரி, பிரம்மச்சரிய லட்சியத் தைக் கருத்தில் கொண்டு ஒழுங்காக நடந்து வந்தால், முடிவில் நாமும் அதை எய்தலாம். நமக்கு ஏற்கனவே மணம் ஆகி இருந் தால் என்ன? புருஷன், மனேவி இருவரும் பிள்ளேப் பேற்றை விரும்பும்போது மட்டும் பிரம்மச்சரியத்தைக் கைவிடலாம் என் பதே இயற்கையின் விதி. இந்த விதியை நினேவில் வைத்துக் கொண்டு, நான்கு ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒரு தடவை பிரம்மச் சரியத்தை மீறுபவர்கள் காமத்துக்கு அடிமைகள் ஆகிவிட மாட்டார்கள்; தம்முடைய ஜீவ சக்தியையும் அதிகம் இழந்து விட மாட்டார்கள். ஆனுல், அந்தோ! பிள்ளேப் பேற்றுக்காக மட்டும் உடற் சேர்க்கையில் ஈடுபடுபவர்களேக் காண்பது எவ் வளவு அரிதாக இருக்கிறது! தங்களுடைய சரீர இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்வதற்காகச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுபவர் களே மிகப் பெரும்பான்மையாக இருக்கிறார்கள்; இதன் பயனுக வேண்டாத நிலேயிலேயே அவர்களுக்குக் குழந்தைகள் பிறந்து விடுகின்றன. சேர்க்கையினிடம் உள்ள வெறியில் அவர்கள் தம்முடைய செய்கைகளின் பலன்களேப் பற்றி நினேப்பதில்லே. இந்த விஷயத்தில் பெண்களேவிட ஆண்கள் மீதுதான் அதிகம் குற்றம் சுமத்தவேண்டும். காம வெறியினுல் கண் மறைக்கப் பட்ட ஆண், தன் மனேவி பலவீனமானவள் என்பதையும், அவள் கர்ப்பம் தரித்து, பிள்ளேயைப் பெற்று வளர்க்கும் சக்தியில்லா தவள் என்பதையும் கூட மறந்துவிடுகிறான். மேல்நாடுகளில் உள்ளவர்கள் கட்டுமீறிப் போய்விட்டார்கள். அவர்கள் சரீர சுகங்களே அனுபவித்துவிட்டு, பெற்றோர்கள் ஆகும் பொறுப்பைத் தட்டிக் கழிப்பதற்கு வழிகள் கண்டுபிடிக்கிறார்கள். இந்த விஷ யத்தைப்பற்றிப் பல நூல்கள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன; கருத் தடைக் கருவி விற்பனே, முறையான பெரும் தொழிலாக நடத்தப் படுகிறது. இந்தப் பாவத்தை இன்னும் நாம் செய்யவில்லே; ஆனுல், தாய்மை என்ற பெரும் பாரத்தை நமது பெண் களின் மீது சுமத்த நாம் தயங்கவில்லே. நமது குழந்தை கள் பலவீனமாகவும், ஆண்மையற்றும், மந்த புத்தி

உடையவர்களாகவும் இருப்பதைப் பற்றிக்கூட நாம் கவலைப் படுவதில்லை. ஒவ்வொரு தடவையும் குழந்தை பிறக்கும்போது, கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்திவிட்டு, நமது செய்கைகளின் தீமையை மறைக்கப் பார்க்கிறோம். சோனிகளாகவும், காமாதுரர் களாகவும், முடவர்களாகவும், பயந்தவர்களாகவும் உள்ள குழந் தைகளைப் பெறுவது கடவுளின் கோபத்திற்கு அறிகுறியாகும் என்று நாம் கருத வேண்டாமா? சிறு பையன்களும், பெண்களும் குழந்தைகளைப் பெறுவது சந்தோஷப்படக்கூடிய விஷயமா? அது ஒரு சாபமல்லவா? ஓர் இளம் செடியில் காய் காய்த்துப் பழுக்க ஆரம்பிப்பது செடிக்குக் கெடுதல் செய்யும் என்பதற்காக அதை நாம் எப்படியும் தாமதப்படுத்த வேண்டுமென்று விரும்ப வில்லையா? ஆனால், ஒரு சிறு பையனுக்கும், சிறு பெண்ணுக்கும் குழந்தை பிறந்தால், கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்தித் துதி பாடு கிறோம்! இதைவிடக் கொடூரமானது ஏதாவது இருக்க முடி யுமா? இந்தியாவிலோ, இதர இடங்களிலோ, இம்மாதிரி ஆண்மையற்ற குழந்தைகள் கணக்கில் அடங்காமல் பெருகு வதால் உலகத்தைக் காப்பாற்றிவிடப் போவதாக நினைக்கி றோமா? இந்த விஷயத்தில் நாம் மட்டமான மிருகங்களைவிட மோசமாக இருக்கிறோம். ஏனெனில், ஈன்றெடுப்பதற்காக மட்டுமேதான் மிருகங்கள் ஒன்றோடொன்று சேருகின்றன. கர்ப்பம் தரித்ததிலிருந்து, குழந்தை பால்குடியை மறக்கும் வரை யில் ஆணும், பெண்ணும், தனித்திருக்க வேண்டுமென்பதை ஒரு புனிதமான கடமையாகக் கருதவேண்டும். ஆனால், அந்தப் புனித மான கடமையைப் பொருட்படுத்தாமலே, நாம் நாசகரமான இன்ப வாழ்க்கையை நடத்திக்கொண்டே இருக்கிறோம். அநேக மாகத் தீராத வியாதியாக இருக்கும் இது, நமது மனத்தைச் சோர்வடையச் செய்துவிடுவதோடு, கொஞ்சகாலம் பரிதாப கரமாக வாழ்க்கை நடத்திய பிறகு அகால மரணம் அடையும்படி யும் செய்துவிடுகிறது. திருமணத்தின் உண்மையான நோக் கத்தை மணமானவர்கள் உணர வேண்டும். பிள்ளை பெறுவதற் காக வன்றிப் பிரம்மச்சரியத்தை மீறக்கூடாது.

ஆனால், நம் இன்றைய வாழ்க்கை நிலையில் இது மிகவும் கஷ்டமானது. நம்முடைய ஆகார முறை, வாழ்க்கை முறை, நாம் சாதாரணமாகப் பேசும் பேச்சு, நம்முடைய சூழ்நிலை ஆகிய யாவுமே மிருக இச்சைகளைத் தூண்டிவிடக் கூடிய தன்மை வாய்ந்தவையாக இருக்கின்றன. மிருக இச்சை என்ற உணர்ச்சி விஷத்தைப்போல நம்மை அரித்துக்கொண் டிருக்கிறது. இந்தப் பந்தத்திலிருந்து நாம் விடுபட முடியுமா என்று சிலர் சந்தேகப்படலாம். இந்த மாதிரி உள்ளத்தில் சந்தேகப்படுகிற வர்களுக்காக, இந்தப் புத்தகம் எழுதப்படவில்லை; மனப்பூர்வ மாகவும், தைரியமாகவும், முன்னேறுவதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ளத் தயாராயிருப்பவர்களுக்காகவே இந்தப் புத்தகம் எழுதப்படுகிறது. தம்முடைய இழிந்த நிலையிலேயே

திருப்தி யடைந்துள்ளவர்களுக்கு இதைப் படிப்பதுகூடச் சங்கடமாயிருக்கும். ஆனல், தம்முடைய அவல நிலையை உணர்ந்து அதில் வெறுப்படைந்தவர்களுக்கு இது ஏதாவது உதவி செய்யும் என்று நம்புகிறேன்.

இதுவரையிலும் சொல்லப்பட்ட அனைத்தையும் கொண்டு பார்த்தால், இதுவரையில் மணமாகாதவர்கள் தொடர்ந்து அப்படியே இருக்கவேண்டும் என்றும், ஆனல், அவர்கள் மணந்து கொள்ளாமல் இருக்க முடியாதென்ருல், முடிந்த வரையில் அதைத் தள்ளிப் போடவேண்டும் என்றும் ஆகிறது. இருபத் தைந்து அல்லது முப்பது வயது வரையில் மணந்துகொள்ளுவ தில்லை என்று இளைஞர்கள் ஒரு பிரதிக்ஞை செய்துகொள்ள வேண்டும். இதில் எவ்வளவோ நன்மைகள் இருக்கின்றன. ஆனல், தேகாரோக்கியத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய நன்மைகளை மட் டுந்தான் இங்கே நாம் கவனிக்க முடியும்.

இந்த அத்தியாயத்தை வாசிக்கும் பெற்ருேர்களுக்கு நான் விடுக்கும் வேண்டுகோள் இதுதான்: அதாவது, அவர்கள் தங்க ளுடைய குழந்தைகளுக்கு இளமையிலேயே மணம் செய்வித்துக் கால்கட்டுப் போட்டுவிடக் கூடாது. தங்களுடைய போலிப் பெருமையே பெரிது என்று நினைக்காமல், வரும் கால சந்ததி களின் க்ஷேமத்தை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். குடும்ப கௌரவம், பெருமை என்ற வறட்டு எண்ணங்களை விட்டொழித்து இருதயமற்ற இந்தப் பழக்கங்களை நிறுத்த வேண்டும். தங்க ளுடைய குழந்தைகளின் க்ஷேமத்தில் உண்மையாகவே பெற்ருேர் களுக்கு அக்கறை இருந்தால், அவர்களுடைய சரீர, மன, தார் மிக முன்னேற்றத்திலேயே கவனம் செலுத்த வேண்டும். தம் முடைய சந்ததிகள் வெறும் குழந்தைகளாக இருக்கும்போதே, பெரும் பொறுப்புகளும், கவலைகளும் கொண்ட மணவாழ்க்கை யில் ஈடுபடும்படி அவர்களைக் கட்டாயப்படுத்துவதைவிட, அவர் களுக்குப் பெற்ருேர்கள் செய்யக்கூடிய பெரிய பிரதிகூலம் வேறு ஏதாவது இருக்க முடியுமா?

மனைவியை இழக்கும் கணவனும், கணவனை இழக்கும் மனைவியும், பின்னர் மணம் செய்துகொள்ளாமல் இருக்கவேண் டும் என்றே உண்மையான தேகாரோக்கிய விதிகள் நிர்ப்பந்திக் கின்றன. யுவர்களும், யுவதிகளும் தம்முடைய ஜீவதாது வெளி யேறும்படி செய்யவேண்டியது அவசியமா என்பதுபற்றி வைத்தி யர்களிடையே அபிப்பிராய பேதம் இருந்து வருகிறது. சிலர் வேண்டும் என்கிருர்கள்; சிலர் வேண்டாம் என்கிருர்கள். வைத்தி யர்கள் இப்படி அபிப்பிராய பேதம் கொண்டிருக்கும்போது, நம் முடைய செய்கைக்கு வைத்தியர்களின் ஆதரவு இருக்கிறது என்ற எண்ணத்தில் அளவுக்கு மீறி நாம் போகத்தில் திளைக்கக் கூடாது. உடற்சேர்க்கை அவசியம் இல்லையென்பது மட்டு மல்ல; அது ஆரோக்கியத்தையும் கண்டிப்பாகப் பாதிக்கிறது

என்பதை என்னுடைய அனுபவத்திலிருந்தும் மற்றவர்களுடைய அனுபவத்திலிருந்தும் நான் கொஞ்சமும் தயக்கமின்றி அழுத்த மாகச் சொல்ல முடியும். ஜீவதாதுவை ஒரு தடவை வீணடித்த மாத்திரத்தில், நீண்ட காலம் பாடுபட்டு உடலுக்கும், உள்ளத் திற்கும் சேர்த்த பலமெல்லாம் போய்விடுகிறது. இழந்த இந்த ஜீவதாதுவை மீண்டும் பெறுவதற்கு நீண்ட காலம் பிடிக்கிறது; அப்போதுங்கூட அதைப் பூரணமாகப் பெற்றுவிடுவோம் என்று சொல்லுவதற்கில்லை. உடைந்த கண்ணுடியைச் சீர்ப்படுத்தி உபயோகிக்க முடியும். ஆனால், அது உடைந்த கண்ணுடியாகத் தானே இருக்க முடியும்?

ஏற்கனவே குறிப்பிடப்பட்டதுபோல், சுத்தமான காற்று, சுத்தமான நீர், சுத்தமான ஆரோக்கிய உணவு, தூய சிந்தனை கள் ஆகியவை இல்லாமல் நம் ஜீவசக்தியைக் காப்பாற்றி வைப்பது சாத்தியமல்ல. உண்மையில், தேகாரோக்கியத்திற் கும், ஒழுக்கத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு ஜீவாதாரமானது; அதனால், நாம் தூய வாழ்க்கை நடத்தினல் ஒழிய ஒருபோதும் பூரண தேகாரோக்கியத்துடன் இருக்கவே முடியாது. சென்ற காலத் தவறுகளை மறந்துவிட்டு, பரிசுத்தமான வாழ்க்கை நடத்த ஆரம்பிக்கும் உண்மையான சிரத்தை கொண்ட ஒருவன் உடனடி யாகவே அதன் பலனை அடைய முடியும். சொற்ப காலத்திற்குக் கூட உண்மையான பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பவர்கள் அதனால் தமது உடலும், உள்ளமும் வரவர எவ்வளவு சக்தி பெறு கின்றன என்பதைக் காண்பார்கள்; இதனால் இந்தப் பொக்கி ஷத்தை எதை முன்னிட்டும் விட்டுக் கொடுக்க அவர்களுக்கு மனமே வராது. பிரம்மச்சரியத்தின் மதிப்பை முழுக்க அறிந்த பிறகும்கூட நான் தவறுகள் இழைத்திருக்கிறேன்; அதன் பலா பலன்களையும் நன்கு அனுபவித்திருக்கிறேன். இந்தத் தவறுகளை இழைப்பதற்கு முன்னும் பின்னும், நான் இருந்த நிலையை ஒப் பிட்டுப் பார்க்கும்போது வெட்கமும். செய்த தவறுகளுக்காக வருத்தமும் ஏற்படுகின்றன. ஆயினும், இந்தக் கடந்த காலத் தவறுகளின் பலனாக இந்தப் பொக்கிஷத்தைச் சீர்குலையாமல் காப்பாற்றி வைக்க இப்போது கற்றுக்கொண்டு விட்டேன். கடவுளின் அருளால், எதிர் காலத்திலும், இப்படியே இதைக் காப்பாற்றி வைப்பேனென்று பூரணமாக நம்புகிறேன். ஏனெ னில், பிரம்மச்சரியத்தின் மதிப்பிட முடியாத நன்மைகளை நானே அனுபவித்திருக்கிறேன். சிறு வயதிலேயே எனக்கு மணமாகி விட்டது. வாலிபனயிருக்கும்போதே எனக்குப் பிள்ளைகள் பிறந்துவிட்டனர். கடைசியாக என்னுடைய உண்மைநிலைமையை நான் உணர்ந்தபோது, வாழ்வின் அடிப்படை விதிகளைப்பற்றியே எனக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை என்பதை அறிந்தேன். என் னுடைய தவறுகளும், அனுபவங்களும், இதை வாசிப்பவர்களில் ஒருவருக்காவது எச்சரிக்கையாக அமைந்து அதன்மூலம் அவர் பலன் பெற்றுல், இந்த அத்தியாயத்தை நான் எழுதியதற்குப் போதிய சன்மானம் பெற்றதாகக் கருதுவேன். என்னிடம்

நிறைய ஆற்றலும், ஊக்கமும் இருக்கின்றன என்றும், நான் உள்ளத்தில் பலவீனம் உடையவனே அல்ல என்றும் பலர் என்னிடம் சொல்லியிருக்கிறார்கள்; அதை நான் நம்பவும் செய்கிறேன். பிடிவாதம் என்று சொல்லக்கூடிய அளவுக்கு என்னிடம் உறுதி இருப்பதாகவும் சிலர் என்னைக் குற்றஞ் சாட்டுகிறார்கள். ஆயினும், சென்ற காலத்தின் பிதுரார்ஜிதமாக உடலிலும், உள்ளத்திலும் இன்னும் கோளாறு இருக்கிறது. இருந்தபோதிலும், என்னுடைய நண்பர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது நான் என்னை ஆரோக்கியமும் திடகாத்திரமும் உடையவன் என்றே சொல்லிக்கொள்ளலாம். இருபது ஆண்டுகாலம் சரீர இச்சைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொண்டு வந்த பிறகும், நான் இந்த நிலையை அடைய முடிந்திருக்கிறதென்றால், அந்த இருபது வருடங்களையும், பரிசுத்தமாகக் கழித்திருந்தால் இன்னும் எவ்வளவு நன்றாக இருந்திருக்க முடியும்? ஆரம்பம் முதலே நான் தொடர்ந்து பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டித்து வந்திருந்தால், என்னுடைய ஆற்றலும், உற்சாகமும் இன்னும் ஆயிரம் மடங்கு அதிகமாக இருந்திருக்கும்; என்னுடைய தேசத்தின் நலனை என்னுடையதாகக் கருதி அந்தச் சக்தியையெல்லாம் அதற்குச் செலவிட்டிருக்க முடியும். என்னைப்போன்ற அரைகுறைப் பிரம்மசாரியே இவ்வளவு பலன் பெற முடிந்திருக்கிறது என்றால், இடைவிடாத பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டித்தால் நமது உடல், உள்ளம், ஒழுக்கம் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்படும் சக்தி எவ்வளவு அற்புதமானதாக இருக்க வேண்டும்!

பிரம்மச்சரியத்தின் சட்டம் இவ்வளவு கண்டிப்பானதாக இருக்கும்போது, ,சட்ட சம்மதமில்லாத புணர்ச்சி என்ற மன்னிக்க முடியாத பாவத்தைச் செய்பவர்களைப்பற்றி என்ன சொல்லுவது? மணமான பின் சோரம்போதல், விபசாரம் ஆகியவற்றினால் ஏற்படும் தீமை, மதம், ஒழுக்கம் ஆகியவை சம்பந்தமான ஒரு ஜீவாதாரப் பிரச்னையாகும். தேகாரோக்கியத்தைப் பற்றிய ஒரு நூலில் அதை விரிவாக விவாதிக்க முடியாது. இந்தப் பாவங்களைச் செய்யும் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் எப்படி மேக ரோகங்களால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்பதையே இங்கு எடுத்துக்காட்ட வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் கடவுள் கருணையுடன் நடந்துகொள்ளுகிறார். ஆனால், பாவிகளுக்குச் சீக்கிரத்திலேயே தண்டனை கிடைத்து விடுகிறது. இந்த வியாதிகளுக்குப் பரிகாரம் தேடும் வீண் முயற்சியில் அவர்கள் போலி வைத்தியர்களிடம் பரிதாபகரமாக அடிமைப்பட்டுக்கிடந்து தங்கள் சொற்ப ஆயுள் காலத்தைக் கழிக்கிறார்கள். மணமான பின் சோரம் போதலும், விபசாரமும் மறைந்துவிட்டால், இப்போதுள்ள வைத்தியர்களில் குறைந்த பட்சம் பாதிப் பேருக்காவது வேலை இல்லாமல் போய்விடும். மனித வர்க்கம் இந்த மேக வியாதிகளிலிருந்து விடுபடமுடியாமல் அவ்வளவு தூரம் அதன் பிடியில் சிக்குண்டு விட்டது. மணமானவர்கள் சோரம்போவதும், விபசாரமும் தொடர்ந்து

இருக்கும் வரையில், புதிது புதிதாக மருந்துகள் கண்டுபிடித்தாலும் மனித வர்க்கத்திற்கு விமோசனமே இல்லை என்று விஷயம் அறிந்த வைத்தியர்கள் ஒப்புக்கொள்ளும்படி நேர்ந்திருக்கிறது. இந்த வியாதிகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் மருந்துகள், தாற்காலிகமாக நல்லது செய்வதுபோல் தோன்றினாலும் மிகவும் விஷத்தன்மை வாய்ந்தவை. இவற்றினால் இன்னும் பல கொடிய வியாதிகள் முளைத்து, தலைமுறை, தலைமுறையாகச் சந்ததிகளைத் தொத்திக்கொண்டே இருக்கின்றன.

இந்த அத்தியாயம் நான் எதிர்பார்த்ததைவிட அதிகமாக நீண்டுவிட்டது. மணமானவர்கள் எப்படிப் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்கலாம் என்பதைச் சுருக்கமாகக் கூறிவிட்டு இதை முடிக்கிறேன். காற்று, நீர், உணவு விஷயத்தில் மட்டும் ஆரோக்கிய விதிகளைப் பின்பற்றுவது போதாது. கணவன், மனைவியுடன் தனித்து, அந்தரங்கமாக இருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். சேர்க்கை விருப்பந்தான் கணவனும், மனைவியும் தனித்திருப்பதற்குக் காரணமாக இருக்க முடியும் என்பதைக் காட்டுவதற்குப் பிரமாதமான சிந்தனை தேவையில்லை. இரவு நேரங்களில் இருவரும் வெவ்வேறு அறைகளில் இருக்கவேண்டும். பகல் நேரங்களில் எப்போதும் நற்பணிகளில் ஈடுபட்டிருக்க வேண்டும். உயர்ந்த எண்ணங்களைத் தூண்டிவிடும் நூல்களையே வாசிக்க வேண்டும்; பெரியோர் வாழ்க்கையைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். புலன் நுகர்ச்சிதான் பல இன்னல்களுக்கும் மூல காரணம் என்பதை எப்போதும் கருத்தில் கொண்டு வாழவேண்டும். உடற் சேர்க்கையில் ஆசை ஏற்படும் போதெல்லாம், உணர்ச்சி வேகத்தைத் தணித்து, அதை நல்ல காரியங்களில் திருப்புவதற்காகக் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். இப்படிச் செய்வது என்பது கஷ்டந்தான். ஆனால் கஷ்டங்களுடன் போராடி, அவற்றை வெல்லவே நாம் பிறந்திருக்கிறோம். இப்படிச் செய்யும் மன உறுதி இல்லாதவன், உண்மையான தேகாரோக்கியம் என்ற பரமானந்தத்தை அனுபவிக்கவே முடியாது.

[ஆரோக்கியம் பற்றிக் காந்திஜி குஜராத்தியில் எழுதியுள்ள நூலின் ஓர் அத்தியாயத்தின் மொழிபெயர்ப்பு-முதல் பாகம், 9–ஆம் அத்தியாயம்.]

5

புலனடக்கம்

பிரம்மச்சரியத்தைப்பற்றிச் சில வார்த்தைகள் பேசும்படி என்னைக் கேட்டிருக்கிறார்கள். சில விஷயங்களைப்பற்றி 'நவஜீவன்' பத்திரிகையில் நான் எப்போதாவது எழுதுவதுண்டு; ஆனால், என் பிரசங்கங்களில் அவற்றைக் குறிப்பிடுவது அரிது. இம்மாதிரி விஷயங்களில் ஒன்று, பிரம்மச்சரியம். அதை வார்த்தை

களால் விளக்க முடியாது என்றும் அது மிகவும் கடினமான விஷ யம் என்றும் எனக்குத் தெரியுமாகையால், அதைப்பற்றி நான் பேசுவதே யில்லை. எல்லாப் புலன்களையும் அடக்கியாளும் தன்மைகொண்ட விரிவான பொருளுடைய பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றி நான் பேசவேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பவில்லை; சாதா ரணமாக எல்லோராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்படும் அதன் குறுகிய கருத்தைப்பற்றியே பேசவேண்டும் என்று கேட்கிறீர்கள். சாதா ரணமாக, எல்லோரும் நினைக்கும் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ் டிப்பதே கடினமான வேலை என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. பொதுவில் இது உண்மையே. ஆயினும், ஒரு மாறுன கருத்தை எடுத்துச் சொல்ல விரும்புகிறேன். மற்றப் புலன்களை நாம் கட்டுப்படுத்தாமலிருப்பதால் பிரம்மச்சரியம் கஷ்டமானது போல் தோன்றுகிறது. நமது புலன்களில் முக்கியமானது நாக்கு. நாவின் ருசியைக் கட்டுப்படுத்தும் யாருக்கும் பிரம்மச்சரியம் சுலபமாக வரும். மனிதர்களைவிடக் கால் நடைகள் போன்ற பிராணிகள் பிரம்மச்சரியத்தை அதிகம் அனுஷ்டிக்கின்றன என்று மிருக சாஸ்திரப் பண்டிதர்கள் கூறுகிறுர்கள். அது உண்மையே. கால்நடைகள் தம் நாவை நன்கு கட்டுப்படுத்தி யிருப்பதே இதற்குக் காரணம். அப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று அவை விரும்பிச் செய்யவில்லை. இயற்கையாகவே கால் நடைகளிடம் அந்த உணர்ச்சி இருக்கிறது. வெறும் வைக்கோ லைத் தின்றே அவை ஜீவிக்கின்றன. அதிலும், ஊட்டத்திற்கு வேண்டிய அளவையே தின்கின்றன. அவை உயிர் வாழ்வதற் காகத் தின்கின்றன; தின்பதற்காக வாழவில்லை. ஆனல், நம் விஷயமோ இதற்கு நேர்மாறுக இருக்கிறது. தாயார் குழந்தைக் குப் பலவிதமான தின்பண்டங்களைக் கொடுத்துச் சீராட்டுகிறுள். குழந்தைக்கு முடிந்த வரையில் வைத்துத் திணித்தால்தான் தன் னுடைய அன்பைக் காட்டமுடியும் என்று நினைக்கிறுள். இப்படிச் செய்வதன்மூலம் குழந்தை தன் உணவை ருசித்து அனுபவிப் பதை அவள் அதிகமாக்கவில்லை. அதற்கு மாறுக எதுவும் தெவிட் டும்படி செய்துவிடுகிறுள். ருசி என்பது பசியைப் பொறுத்தே இருக்கிறது. உண்மையாகப் பசியோடு இருப்பவனுக்கு ஒரு காய்ந்த ரொட்டித் துண்டுகூட ருசியாக இருக்கும்; பசியில்லாத ஒருவனுக்கு இனிப்புப் பண்டங்கள்கூட ருசியாக இரா. வயிற்றை நிரப்புவதற்காக மசாலைச் சாமான்களெல்லாம் சேர்த்துப் பலவித மான உணவுகளைத் தயாரிக்கிறோம். ஆனல், பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பது கஷ்டமாக இருப்பதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படு கிறோம்.

கடவுள் நமக்கு அளித்த கண்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்து கெடுக்கிறோம்; நல்ல விஷயங்களில் கண்களைச் செலுத்துவதில்லை. தாயார், காயத்திரியைக் கற்றுக்கொண்டு, தன் குழந்தைக்கு ஏன் சொல்லிக்கொடுக்கக் கூடாது? அந்த மந்திரத்தின் ஆழ்ந்த உட் கருத்தைப்பற்றி அவள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இந்த மந்திரம் சூரியனுக்கு மரியாதை செலுத்துகிறது என்பதை அவள்

குழந்தையிடம் விளக்கினால் போதும். நான் சொல்லுவது இந்த மந்திரத்தைப்பற்றிய தோராயமான ஒரு வியாக்கியானந்தான். சூரியனுக்கு நாம் எப்படி மரியாதை செலுத்துவது? சூரியனை அண்ணாந்து பார்ப்பதன் மூலமே. அவ்வாறு பார்த்தால் கண்களுக்கு ஒரு மாதிரி ஸ்நானம் செய்துவைப்பதுபோல் ஆகும். காயத்திரி மந்திரத்தின் மூலகர்த்தா ஒரு ரிஷி. சூரியோதய சமயத்தில் தினம் நம் கண் முன்பு நிகழும் இந்த அற்புத நிகழ்ச்சியை வேறெங்கும் காண முடியாது என்று அவர் நமக்கு உணர்த்தினார். கடவுளைவிடப் பெரிய அல்லது உயர்ந்த சூத்திரதாரியோ, வானத்தை விட அருமையான அரங்கோ வேறு கிடையாது. ஆனால், தன் குழந்தையின் கண்களுக்கு நீராட்டி, வானத்தைப் பார்க்கச் சொல்லும் தாய் எங்கிருக்கிறாள்? துரதிருஷ்டவசமாக நம் நாட்டிலுள்ள தாய்மார்கள் முற்றிலும் வேறு விஷயங்களில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். பள்ளிக்கூடத்தில் பெறும் கல்வியின் பலனாகப் பையன் பெரிய அதிகாரியாகிவிடலாம்; ஆனால், அவனுடைய கல்வியில் குடும்பச் சூழ்நிலைக்கு எவ்வளவு முக்கியமான பங்கு உண்டு என்பதை நாம் கவனிப்பதில்லை. பெற்றோர்கள், குழந்தைகளை ஏராளமான துணிகளால் சுற்றி வைத்துக் காற்றுப் படாமல் திணற விடுகிறார்கள்; குழந்தைகளின் அழகை அதிகப்படுத்துவதாக அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். உடலை மூடவும், தட்ப வெப்பங்களிலிருந்து உடலைக் காப்பாற்றவுந்தான் துணிகளே ஒழிய, அதை அழகுபடுத்துவதற் கல்ல. குழந்தை குளிரால் நடுங்கினால், குளிர் காய்வதற்கு அடுப்படிக்கு அனுப்பவேண்டும்; அல்லது தெருவில் ஓடிவிட்டு வரும்படியோ, வயலில் வேலை செய்யும்படியோ அனுப்பவேண்டும். இப்படிச் செய்வதன் மூலமே அவன் நல்ல தேகக்கட்டு உடையவனாக வளருவதற்கு நாம் உதவ முடியும். குழந்தையை வீட்டுக்குள்ளேயே அடைத்து வைத்திருந்தால் அவனுடைய உடலுக்கு ஒரு பொய்யான தணதணப்பைக் கொடுக்கிறோம். இப்படி அளவு கடந்து சீராட்டுவதனால், அவன் உடலை நாசமாக்குவதில்தான் வெற்றி பெறுகிறோம்.

இவ்வளவும் துணிகளைப்பற்றி. அடுத்தபடியாக வீட்டில் நாம் அலட்சியமாகப் பேசும் பேச்சுகள் குழந்தையின் மனத்தில் மிகவும் பாதகமான ஓர் உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணி விடுகின்றன. அவனுக்கு மணம் செய்து வைப்பது பற்றிப் பெரியவர்கள் பேசுகிறார்கள். தன்னைச் சுற்றி அவன் பார்ப்பவையும் அவன் மனத்தைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. காட்டுமிராண்டித்தனத்தின் அதல பாதாளத்திற்கு நாம் இறங்கிவிடவில்லை என்பதுதான் ஆச்சரியம். அடக்கத்துடன் நடந்துகொள்ளுவதை அநேகமாகச் சாத்தியமற்றதாக்கும் நிலைமை இருந்துங்கூட, அடக்கம் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. மனிதன் என்ன தவறுகள் செய்தாலும் அவனைக் காப்பாற்றும் விதத்தில் கருணையம்பதியான கடவுள் ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். பிரம்மச்சரியத்தின் பாதையிலுள்ள இந்தத் தடங்கல்

களை எல்லாம் நாம் அகற்றிவிட்டால், அதை அனுஷ்டிப்பது சாத்தியமாவதோடு மட்டுமன்றிச் சுலபமானதாகவும் ஆகிறது.

இவ்வாறாக நாம் பலவீனர்களாக இருந்தபோதிலும், நம்மை விடச் சரீர பலம் உடையவர்களைக்கொண்ட உலகத்துடன் நாம் போட்டி போடவேண்டியிருக்கிறது. இதைச் செய்வதற்கு இரண்டு வழிகள் இருக்கின்றன. ஒன்று, தெய்வ சம்மதமானது. மற்றொன்று, சைத்தானின் வழி. உடலை வளர்ப்பதற்காக மாட்டிறைச்சி தின்பது உள்பட, சரியோ, தவறோ எல்லா வழிகளையும் கடைப் பிடிப்பது சைத்தானின் பாதை. நாம் மாமிசம் சாப்பிட வேண்டும் என்றும், இல்லாவிட்டால் சம பலத்துடன் ஆங்கிலேயர்களை எதிர்த்து நிற்கும் உடல் வலிமை நமக்கு ஏற்படாது என்றும் என்னுடைய பால்ய நண்பர் ஒருவர் சொல்லுவது உண்டு.* மற்ற நாடுகளைச் சமாளிக்க வேண்டும் என்ற நிலைமை ஏற்பட்ட போது, ஜப்பானில் மாட்டிறைச்சி தின்பது சகஜமாகி விட்டது. சைத்தானின் பாதையில் நாமும் உடல்களை வளர்க்க விரும்பினால், ஜப்பானின் இந்த உதாரணத்தை நாமும் பின்பற்ற வேண்டும்.

ஆனால், தெய்வ சம்மதமான முறையில் நமது உடல்களை அபிவிருத்தி செய்ய விரும்பினால் அதற்குப் பிரம்மச்சரியம் ஒன்றுதான் வழி. என்னை ஒரு நைஷ்டிகப் பிரம்மச்சாரி † என்று யாராவது சொன்னால் என்னைக் கண்டு எனக்கே இரக்கம் ஏற்படுகிறது. என்னைப்போல் மணமாகிக் குழந்தைகளும் உள்ள ஒருவனுக்கு இந்தப் பெயர் எப்படிப் பொருந்தும்? நான் அனுபவித்த ஜுரம், தலைவலி, இருமல், குடல் அனுபந்த நோய் போன்ற உபாதைகளால் நைஷ்டிகப் பிரம்மச்சாரி கஷ்டப்படவே மாட்டான். ஆரஞ்சுப் பழத்தின் விதை ஒன்று குடலில் தங்கிவிட்டால்கூடக் குடல் அனுபந்த நோய் ஏற்பட்டுவிடும் என்று வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால், சுத்தமானதும், ஆரோக்கியமானதுமான ஓர் உடலில் ஆரஞ்சு விதை நிரந்தரமாக இருப்பதென்பது முடியாது. குடல் பலவீனப்பட்டு விட்டால், இம்மாதிரி அந்நியப் பொருள்களை வெளியேற்ற முடியாமல் போய்விடுகிறது. என் குடலும் பலவீனம் அடைந்திருக்க வேண்டும்; அதனால்தான் எனக்குக் குடல் அனுபந்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகள் எதை எதையோ தின்றுவிடுகின்றன. எப்போதுமே தாயார் குழந்தைகளைக் கவனித்துக்கொண்டிருக்க முடியாது. ஆனால், குழந்தைகளின் குடல்கள் நன்கு செயல்படுவதால் அவர்களுக்குக் கஷ்டம் ஏற்படுவதில்லை. நைஷ்டிகப் பிரம்மச்சாரி இன்னும் பெரும்

---

* காந்திஜியின் பால்ய நண்பர் இவ்வாறு கூறியதை மகாத்மா தமது சுயசரிதையில் (மகாத்மா காந்தி நூல்கள், 3–ஆம் தொகுப்பு) "ஒரு துக்கமான சம்பவம்" என்ற தலைப்பைக் கொண்ட ஆறாவது அத்தியாயத்தில் விவரமாக எழுதியிருக்கிறார்.

† நைஷ்டிகப் பிரம்மச்சாரி: வாழ்நாள் முழுவதும் பிரம்மச்சாரியாகவே இருக்க விரதம் பூண்டவர்.

உறுதி கொண்டவனுக இருப்பான்; நான் ஒரு நைஷ்டிகப் பிரம்மச்சாரி என்று யாரும் தவருக நினைத்துவிட வேண்டாம். லட்சியப் பிரம்மச்சாரியாக இருக்கவேண்டும் என்று எனக்கு ஆசை உண்டு; ஆனுல் நான் லட்சியப் பிரம்மச்சாரி யல்ல.

சகோதரியாக இருந்தாலுங்கூட, எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் பெண்ணைத் தொடக்கூடாது என்பது பிரம்மச்சரியத்தின் அர்த்தமல்ல. ஆனுல், ஒரு காகிதத் துண்டை தொடும்போது என்ன உணர்ச்சி இருக்குமோ அதே மாதிரிதான் பெண்ணைத் தொடும்போதும் மனம் அமைதியாகவும், சலனமில்லாமலும் இருக்க வேண்டும். நோயுற்றிருக்கும் தன் சகோதரிக்குப் பணிவிடை செய்வதற்குக் கூடத் தயங்கும்படி யிருந்தால் ஒருவரின் பிரம்மச்சரியத்தினுல் பிரயோசனமே இல்லை. உலகிலேயே பேரழகி என்று கருதப்படுபவளைத் தொடும்போதுகூட இச்சை உணர்ச்சி இல்லாமல் இருக்கவேண்டும். அதாவது, சவத்தைத் தொடும்போது எப்படி உணர்ச்சி யற்றிருப்போமா, அப்படி இருக்க வேண்டும். உங்களுடைய குழந்தைகள் இத்தகைய பிரம்மச்சரியத்தை அடையவேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினுல், அவர்களுடைய வாழ்க்கையை உருவாக்கும் பொறுப்பு உங்களிடம் இருக்கக்கூடாது; தவறுகள் உள்ளவனுக இருந்தாலும், என்னைப் போன்ற ஒரு பிரம்மச்சாரியினிடமே அந்தப் பொறுப்பு இருக்க வேண்டும்.

பிரம்மச்சாரி இயல்பாகவே சந்நியாசி மனப்பான்மை கொண்டவன். பிரம்மச்சரியம் சந்நியாசத்தைவிட உயர்ந்தது. ஆனுல், அதை நாம் முற்றிலும் கீழ்நிலைக்குக் கொண்டுவந்து விட்டோம். இதனுல்தான் கிரஹஸ்தாசிரமமும், வானப்பிரஸ்தாசிரமமும் கீழ்நிலையை அடைந்துவிட்டன. நம்முடைய பரிதாப நிலை இப்படி இருக்கிறது.

நான் வர்ணித்துள்ள சைத்தான் வழியைப் பின்பற்றினுல், ஐந்நூறு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் பட்டாணியர்களை நாம் சமாளித்து நிற்க முடியாது. ஆனுல், தெய்வ சம்மதமான வழியைப் பின்பற்றினுல் இன்றேகூட அவர்களைச் சமாளித்து நிற்கலாம். ஏனெனில், வேண்டிய அளவுக்கு உடல் வலிமையைப் பெருக்குவதற்கு எவ்வளவோ காலம் ஆகும்; ஆனுல், தெய்வ சம்மதமான வழியைப் பின்பற்றுவதற்கு வேண்டிய மனநிலை ஒரே நிமிடத்தில் ஏற்பட்டுவிடும். வருங்காலச் சந்ததியினர் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பதற்கான சூழ்நிலையை உண்டாக்குவார்களானுல். கடவுளின் அருளினுல், இந்தத் தேசம் தெய்வ சம்மதமான வழியைப் பின்பற்ற முடியும்.

[பத்ரான். சேவா சமாஜத்தில் காந்திஜி குஜராத்தியில் செய்த ஒரு பிரசங்கம். 26–2–1925–இல் 'நவஜீவ'னில் பிரசுரிக்கப்பட்ட இதை ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்தவர் ஸ்ரீ வி. ஜி. தேசாய்.]

6

பிரம்மச்சரியம்

இந்த விஷயத்தைப் பற்றி எழுதுவது என்பது எளிதல்ல. ஆனால், எனக்கு ஓரளவு விரிந்த அனுபவம் இருப்பதால், அத னுடைய பலன்களில் சிலவற்றை வாசகர்களின் முன்பு சமர்ப்பிக் கவே நான் எப்போதும் விரும்புகிறேன். எனக்கு வந்துள்ள சில கடிதங்கள் என்னுடைய இந்த ஆசையைத் தூண்டி விட்டிருக் கின்றன.

"பிரம்மச்சரியம் என்றால் என்ன? அதை அப்பழுக்கு இல்லாமல் பூரணமாக அனுஷ்டிப்பது என்பது சாத்தியமா? முடியும் என்றால் நீங்கள் அந்த நிலையை எய்திவிட்டீர்களா?"

இவ்வாறு ஒரு நண்பர் கேட்கிறார்:

பிரம்மத்தைத் தேடி நிற்கும் முயற்சியே, பிரம்மச்சரியம் என்ப தன் சரியான, முழுமையான அர்த்தம். நம் ஒவ்வொருவர் உள் ளத்திலும் பிரம்மம் இருக்கிறது. தியானத்தின் மூலம் நம்முள் ளேயே நாம் பிரம்மத்தைத் தேடிக் காணவேண்டும். எல்லாப் புலன்களையும் அடியோடு அடக்கிவைக்க முடிந்தாலொழியப் பிரம்மதரிசனம் கிட்டுவது சாத்தியமில்லை. ஆகையால், எண்ணம், சொல், செயல் மூன்றிலும் எந்தக் காலத்திலும், எந்த இடத் திலும், எல்லாப் புலன்களையும் அடக்கியாளுவதே பிரம்மச் சரியம்.

பூரணமான பிரம்மச்சாரிகள், ஆண்களாக இருந்தாலும், பெண்களாக இருந்தாலும் சற்றும் பாவம் இழைக்காதவர்களாக இருப்பார்கள். ஆகவே, அவர்கள் கடவுளுக்கு அருகில் இருக்கி றார்கள். அவர்கள் கடவுளைப் போன்றவர்கள்.

இம்மாதிரி பிரம்மச்சரியத்தைப் பூரணமாக அனுஷ்டிப்பது சாத்தியம் என்பதில் எனக்குச் சந்தேகமே இல்லை. இந்தத் துறையில் நான் இடைவிடாமல் முயற்சி செய்துகொண்டுதான் இருக்கிறேன். இந்த ஜன்மத்திலேயே அதை எய்த முடியுமென்ற நம்பிக்கையை நான் கைவிட்டு விடவும் இல்லை. ஆயினும், பூரண மான பிரம்மச்சரியத்தை நான் அடைந்துவிடவில்லை என்பதை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறேன்.

விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போது நான் எச்சரிக்கையாகவே இருக்கிறேன். என் உடலை அடக்கியாளும் வல்லமையையும் அடைந்திருக்கிறேன். கூடியவரையில் அடக்கமாகவே பேசு கிறேன். ஆனால், சிந்தனை சம்பந்தப்பட்ட வரையில், நான் செய்ய வேண்டியது இன்னும் எவ்வளவோ பாக்கி இருக்கிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்திலேயே என் சிந்தனைகளையெல்லாம் செலுத்தவேண்டும் என்று நான் விரும்பும்போது, இதர எண்

ணங்களும் வந்து குறுக்கிட்டுக் கலக்கின்றன. இவ்வாருக இரண்டுக்கும் மோதல் ஏற்படுகிறது. ஆயினும் விழித்துக்கொண்டிருக்கும் காலத்தில் இந்த மோதலை நான் தவிர்க்க முடிகிறது. அசுத்தமான எண்ணங்கள் இல்லாத ஒரு நிலையை நான் அடைந்து விட்டேன் என்றே சொல்லலாம். ஆனல், தூங்கும்போது என்னுடைய சிந்தனைகளை, இதே மாதிரி அடக்கியாள முடியவில்லை. தூங்கும்போது என் மனதில் என்ன என்னவோ எண்ணங்கள் புகுந்துவிடுகின்றன.

எதிர்பாராத கனவுகளும் காண்கிறேன். ஏற்கனவே அனுபவித்துள்ள இன்பங்களை அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை சில சமயங்களில் ஏற்படுகிறது. ஆசைகள் அசுத்தமானவையாக இருக்கும்போது கெட்ட சொப்பனங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த நிலை பாவ வாழ்க்கையைக் குறிக்கிறது.

பாவகரமான என்னுடைய எண்ணங்கள் அமுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றனவே யொழிய அழிக்கப்பட்டு விடவில்லை. என்னுடைய சிந்தனைகளின்மீது எனக்கு முழுக் கட்டுப்பாடு இருந்திருந்தால், சென்ற பத்து வருடங்களில் மார்புச் சளி, வயிற்றுக் கடுப்பு, குடல் அனுபந்தம் போன்ற உபாதைகள் எனக்கு வந்திருக்க முடியாது. உள்ளம் பாவம் அற்றிருந்தால், அது வாசம் செய்யும் உடலும் ஆரோக்கியமானதா யிருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன். அதாவது, உள்ளப் பாவத்திலிருந்து விடுபட்டு முன்னேறிச் செல்லும்போது, வியாதியினல் பாதிக்கப்படாத தன்மை உடலுக்கும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. ஆனல், உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது என்ருல், பலமுள்ளதாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம் இல்லை. பலவீனமான உடலில்தான் வலிமை உள்ள ஆத்மா குடியிருக்கிறது. ஆத்மா பலம் பெறப் பெற உடல் வாட ஆரம்பித்து விடுகிறது. ஒருவருக்கு நல்ல தேகாரோக்கியம் இருக்கலாம். ஆனல், உடல் வாடி மெலிந்து இருக்கக்கூடும். பலமுள்ள உடல் பல சமயங்களில் நோயுற்றதாக இருக்கிறது. வியாதி என்று எதுவும் இல்லாவிட்டாலும் அத்தகைய உடலை வியாதி சீக்கிரத்தில் பற்றிவிடும். ஆனல், ஆரோக்கியமான உடல், வியாதிகளினல் பீடிக்கப்படுவதே இல்லை. எல்லா விஷக் கிருமிகளையும் வெளித் தள்ளிவிடும் சக்தி சுத்தமான ரத்தத்திற்கு உண்டு.

இந்த அபூர்வமான நிலையை எய்துவது உண்மையில் கஷ்டந்தான். இல்லாவிட்டால் இதற்கான எதையும் அலட்சியப்படுத்தாமல் பின்பற்றி வந்துள்ள நான் எப்போதோ இந்த நிலையை எய்தியிருக்க வேண்டும். என்னுடைய லட்சியத்திலிருந்து என்னைத் தடுத்து நிறுத்தக்கூடிய வெளி விஷயம் எதுவும் இல்லை. ஆனல், நம்முடைய சென்ற காலச் செய்கைகளால் ஏற்பட்ட விளைவுகளை நாம் சுலபமாக அழித்துவிட முடிவதில்லை. இப்படித் தாமதம் ஏற்பட்டிருப்பதைக் கண்டு நான் நம்பிக்கையை இழந்து

விடவில்லை. ஏனெனில் பாவத்திலிருந்து அடியோடு விடுபட்ட பரிபூரண நிலையை என் மனக்கண் முன்பு நான் பார்க்க முடிகிறது; இலேசாக அதை நான் காணவும் முடிகிறது. நான் அடைந்துள்ள முன்னேற்றம் எனக்கு நம்பிக்கையைத்தான் அளிக்கிறதேயொழிய, அவநம்பிக்கையை அளிக்கவில்லை. என்னுடைய ஆசை நிறைவேருமலே நான் இறந்துவிட்டால்கூட, நான் தோல்வியுற்றதாகக் கருதமாட்டேன். ஏனெனில், இந்த வாழ்வில், எனக்குள்ள நம்பிக்கையைப்போலவே ஓர் எதிர்கால வாழ்விலும் எனக்குத் திடமான நம்பிக்கை இருக்கிறது. ஆகையால், எந்தச் சிறு முயற்சியும் வீணானதல்ல என்றும் நான் அறிவேன்.

எனக்குக் கடிதம் எழுதுபவர்களும், இதே நிலையிலுள்ள மற்றவர்களும் தைரியம் பெற்று, தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க வேண்டும் என்பதற்காகவே, என்னுடைய சுய அனுபவங்களைப் பற்றிய இந்த விவரங்களைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறேன். நம் எல்லோரிடமும் உள்ள ஆத்மா ஒரேமாதிரியானதுதான். எல்லா ஆத்மாக்களுக்கும், ஒரே மாதிரியான சக்திதான் இருக்கிறது. சில ஆத்மாக்கள் தமது சக்தியை வளர்த்திருக்கின்றன; சிலவற்றில் அது உறங்கிக் கிடக்கிறது. முயற்சி செய்தால், உறங்கும் உள்ளங்கள் உடையவர்களுக்கும் அதே போன்ற அனுபவம் ஏற்படும்.

பிரம்மச்சரியத்தின் விரிவான கருத்தைப்பற்றி இதுவரையில் சொல்லிவந்தேன். எண்ணம், சொல், செயல், மூன்றிலும் மிருக இச்சையை அடக்கியாளுவதுதான் பிரம்மச்சரியம் என்று சாதாரணமாக எல்லோரும் கருதி வருகிருர்கள். இந்த இச்சையை அடக்கியாளுவது மிகக் கடினமானதாகக் கருதப்படுவதால் இந்த அர்த்தமும் சரியானதுதான். ஆனல், நாவின் ருசியை அடக்குவது அந்த அளவுக்கு வற்புறுத்தப்படவில்லை; இதனல் இச்சையை அடக்குவதென்பது இன்னும் கஷ்டமானதாகவும், அநேகமாக அசாத்தியமானதாகவும் ஆகிவிட்டது. வியாதியால் பாதிக்கப்பட்ட உடம்புக்கு இச்சை அதிகம் என்று வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப்படுகிருர்கள். ஆகையால், பலவீனமானவர்களுக்குப் பிரம்மச்சரியம் கஷ்டமானதாகத் தோன்றுகிறது.

பலவீனமான, ஆனல், ஆரோக்கியமான உடலைப்பற்றி மேலே குறிப்பிட்டேன். இதனல், உடற்பயிற்சியைப் புறக்கணித்துவிட வேண்டும் என்று நினைத்துக்கொண்டு யாரும் ஓட்டம் எடுத்துவிட வேண்டாம். அவ்வளவு தெளிவாயில்லாத என்னுடைய பாஷையில் பிரம்மச்சரியத்தின் மகோன்னத வடிவத்தை வியாக்கியானம் செய்திருக்கிறேன்; இதை ஒருவேளை தவருக அர்த்தம் செய்துகொள்ளக் கூடும். புலன்களை எல்லாம் பூரணமாக அடக்கியாள விரும்பும் ஒருவர், முடிவில் உடல் பலவீனமடைந்து விடுவதை வரவேற்கத் தயாராக இருக்கவேண்

டும். சரீரத்தினிடம் பற்றுதலே இல்லாமல் போய்விடும்போது, சரீர பலம் வேண்டும் என்ற ஆசை முழுவதும் மறைந்து விடு கிறது.

ஆனால், மிருக இச்சையை வென்றுவிட்ட ஒரு பிரம்மச்சாரி யின் உடல் மிகவும் பலமுள்ளதாகவும், ஒளி நிறைந்ததாகவும் இருக்கவேண்டும். ஓர் அளவுக்குட்பட்ட இந்தப் பிரம்மச்சரியங் கூட அருமையானதே. கனவில்கூட மிருக இச்சை இல்லாத ஒருவர், உலக நன்மதிப்பிற்கு உரியவர் ஆவார். மற்றப் புலன்களை அடக்கியாளுவது அவருக்குச் சுலபம் என்பது தெளிவு.

மற்றொரு நண்பர் எழுதுகிறார் :

"என்னுடைய நிலைமை பரிதாபகரமானது. இரவும் பகலும், நான் வேலை செய்யும் இடத்திலும், தெருவிலும், வாசிக்கும்போதும், வேலை செய்யும் போதும், பிரார்த்தனை செய்யும்போதுங்கூட அதே தீய எண்ணங்கள் என் னைத் தொந்தரவு செய்கின்றன. என்னுடைய எண்ணங்களை நான் எப்படி அடக்குவது? பெண்ணினத்தை எப்படி என் சொந்தத் தாயாகக் கருதுவது? பரிசுத்தமான அன்பைத் தவிர வேறு எதுவும் கண்களிலிருந்து வராமல் இருப்பது எப்படி? தீய எண்ணங்களை நான் எப்படி ஒழிப்பது? பிரம்மச்சரி யத்தைப்பற்றி நீங்கள் எழுதிய கட்டுரை என் முன்பு இருக்கிறது; ஆனால், அதனால் நான் பலன் அடையவே முடியாது என்று தோன்றுகிறது."

இது நிஜமாகவே நெஞ்சைப் பிளக்கிறது. நம்மில் பலர் இதேபோன்ற நிலையில் இருக்கிறோம். ஆனால், தீய எண்ணங்களை நமது மனம் எதிர்த்துக்கொண்டிருக்கும் வரையில் அதைரியப்படு வதற்கு இடமில்லை. பாவம் செய்யும் கண்களை மூடிக்கொண்டு விடவேண்டும்; காதுகளைப் பஞ்சை வைத்து அடைத்துவிட வேண்டும்; கண்கள் வேறு திசைகளில் திரிவதற்குச் சந்தர்ப்பம் இல்லாதவாறு கீழே பார்த்துக்கொண்டே நடப்பது நல்ல பழக்க மாகும். அசுத்தமான பேச்சைப் பேசிக்கொண்டிருந்தாலும், அசுத்தமான பாட்டைப் பாடிக்கொண்டிருந்தாலும் அந்த இடத் தில் நிற்காமல் ஓடிவிடவேண்டும்.

நாவின் ருசியை அடக்குவதற்குக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். நாவை அடக்காதவன் மிருக இச்சையையும் அடக்க முடியாது என்பதே என்னுடைய அனுபவம். நாவின் ருசியை அடக்குவது என்பது சுலபமான காரியம் அல்ல. ஆனால், இச்சையை வெல் வது, ருசியை வெல்வதுடன் பிணைந்திருக்கிறது. மசாலைச் சாமான்களை அடியோடு அல்லது முடிந்தவரையில் விட்டுவிடுவது ருசியை அடக்கும் வழிகளில் ஒன்று. இதைவிடப் பலனளிக்கத் தக்க மற்றோர் வழி, உடலைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளுவதற்காகத் தான் சாப்பிடுகிறோமே யொழிய, ருசிக்காக அல்ல என்று எப் போதும் நினைக்கக் கற்றுக்கொள்ளுவதாகும். நாம் காற்றைச் சுவா சிப்பது ருசிக்காக அல்ல; உயிர் வாழ்வதற்கே. நமது தாகத்தைத் தணித்துக்கொள்ளுவதற்காகத் தண்ணீர் குடிப்பதைப்போல்

பசியைத் தீர்த்துக்கொள்ளுவதற்காக மட்டுமே உணவருந்த வேண்டும். ஆனால், துரதிருஷ்டவசமாக சிறு பிராயத்திலிருந்தே நம்மை இதற்கு மாறான பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளும்படி பெற்றோர்கள் செய்துவிடுகிறார்கள். அவர்கள் நமக்கு எல்லாவகையான சுவை மிக்க தின்பண்டங்களையும் கொடுத்து நம்மைக் கெடுத்துவிடுகிறார்கள். அப்படிக் கொடுப்பது நம் உடம்பின் போஷணைக்காக அல்ல. அப்படிக் கொடுப்பது தமது அன்பைக் காட்டுகிறது என்று அவர்கள் தவறாக நினைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இந்தச் சாதகமற்ற குடும்பச் சூழ்நிலையை நாம் எதிர்த்துப் போராடியாகவேண்டும்.

ஆனால், மிருக இச்சையை வெல்வதற்கு நமக்கு மிகமிகச் சக்திவாய்ந்த துணையாக இருப்பது ராமநாமம் அல்லது அதைப் போன்ற வேறு ஏதாவது ஒரு மந்திரந்தான். துவாதச மந்திரமும்* இதற்குப் பயன்படும். ஒருவர் தமக்கு இஷ்டமான எந்த மந்திரத்தையும் ஜெபிக்கலாம். சிறு பிராயத்திலிருந்தே ராமநாமம் எனக்குப் பழக்கமாகிவிட்டது. என்னுடைய போராட்டங்களில் அதுவே என் இடைவிடாத ஆதாரமாயிருக்கிறது. அதனால்தான் ராமநாமத்தை ஜெபிக்கலாமென்று சொல்லுகிறேன். எந்த மந்திரத்தை ஜெபிப்பதாயிருந்தாலும் அதிலேயே சித்தத்தைச் செலுத்த வேண்டும். ஜெபம் செய்யும்போது இதர எண்ணங்கள் வந்து குறுக்கிட்டால் அதற்காகக் கவலைப்படக் கூடாது.

அந்த நிலைமையிலும் நம்பிக்கையுடன் ஜெபம் செய்துகொண்டிருந்தால், முடிவில் வெற்றி கிட்டும் என்பதே என் நம்பிக்கை. மந்திரம் வாழ்க்கையில் நமக்கு ஊன்றுகோல்போல் இருந்து எந்தச் சோதனையையும் சமாளிக்க உதவி செய்கிறது. இந்தப் புனிதமான மந்திரங்களினிடம் லோகாயத லாபத்தை எதிர்பார்க்கலாகாது. நம்முடைய பரிசுத்தத்திற்கு ஒரு காவலாளிபோல் இருப்பதே இந்த மந்திரங்களின் சுபாவமான சக்தி ஆகும். பிரம்மச்சரியத்தை எய்துவதில் ஆர்வமுள்ள ஒவ்வொருவரும் உடனடியாக இதை உணரமுடியும். ஆனால், இந்த மந்திரத்தைக் கிளிப்பிள்ளைபோல் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லிக்கொண்டிருப்பது கூடாது என்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். மனப்பூர்வமாக இதில் ஈடுபடவேண்டும். கிளிப்பிள்ளை இந்த மந்திரங்களை இயந்திரத்தைப்போல் அப்படியே சொல்லிக் கொண்டிருக்கும். விரும்பத்தகாத எண்ணங்களை விரட்டவேண்டும் என்ற நோக்கத்துடனும், இப்படிச் செய்வதற்கு இந்த மந்திரங்கள் நமக்கு உதவிசெய்யும் என்ற முழு நம்பிக்கையுடனும், கருத்தறிந்து இந்த மந்திரங்களை நாம் ஜெபிக்கவேண்டும்.

—'நவஜீவன்' – 25—5—1924

---

* துவாதச மந்திரம் : ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய என்பது

7

சத்தியமும் பிரம்மச்சரியமும்

ஒரு நண்பர் மகாதேவ தேசாய்க்குப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிருர் :

“பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றி ‘நவஜீவன்’ பத்திரிகையில் காந்திஜி எழுதியிருந்த ஒரு கட்டுரையைக் கொஞ்ச காலத்திற்கு முன்பு நீங்கள் மொழி பெயர்த்துப் பிரசுரித்திருந்தது உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கும். தாம் இன்னும் கெட்ட சொப்பனங்கள் காணுவதாக அக்கட்டுரையில் காந்திஜி ஒப்புக்கொண்டிருந்தார். இம்மாதிரி எல்லாம் ஒப்புக்கொள்ளுவது நல்லதல்லவென்று அதை வாசித்தவுடனேயே எனக்குத் தோன்றிற்று. என்னுடைய பயம் சரியானதுதான் என்பதைப் பின்னர் அறியலானேன்.

“நாங்கள் இங்கிலாந்தில் இருந்த காலத்தில் தவறு செய்வதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் இருந்தும், நானும், என் நண்பர்களும் சுத்தமாகவே வாழ்க்கை நடத்தி வந்தோம். மாது, மது, மாமிசம் ஆகியவற்றின் அருகிலேயே போகாமல் இருந்தோம். காந்திஜியின் கட்டுரைகளை என் நண்பர்களில் ஒருவர் வாசித்தார். ‘பகீரதப் பிரயத்தனங்கள் செய்த பிறகும் காந்திஜியின் நிலைமையே இப்படி இருக்கிறதென்ருல், நாம் எம்மாத்திரம்? பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்க முயலுவதில் பிரயோஜனமில்லை. தம்முடைய குறைகளை ஒப்புக்கொண்டு காந்திஜி எழுதியிருப்பது என் கருத்தையே மாற்றிவிட்டது. இன்று முதல் என்னை இழந்து விட்டதாக நினைத்துக்கொள்’ என்று அந்த நண்பர் நம்பிக்கையிழந்து அங்கலாய்த்தார். அவருடன் நான் வாதாடிப் பார்த்தேன். “காந்திஜிக்கே இந்தப் பாதை அவ்வளவு கடினமாயிருந்தால், நமக்கு இன்னும் கடினமாய்த்தான் இருக்கும். ஆகையால், நம் முயற்சிகளை இரட்டிக்க வேண்டும்’ என்று சொன்னேன். காந்திஜியோ அல்லது நீங்களோ இப்படித்தான் சொல்லியிருக்க வேண்டும். ஆனல், ஒன்றும் பிரயோஜனப்படவில்லை. இவ்வளவு காலமாக மாசு மறுவற்ற வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டிருந்த ஒருவர் இவ்வாருகச் சேற்றை வாரிப் பூசிக் கொண்டார். இந்த வீழ்ச்சிக்குக் காரணம் காந்திஜிதான் என்று யாராவது சொன்னல் காந்திஜியோ, நீங்களோ அளிக்கக்கூடிய பதில் என்ன ?

“ இம்மாதிரி ஒரே ஒரு உதாரணம் மட்டும் இருந்தவரையில் உங்களுக்கு நான் எழுதவில்லை. இது ஒரு விதி விலக்கு என்று நீங்கள் எனக்குப் பதில் அளித்து முடித்திருக்கக் கூடும். ஆனல், இம்மாதிரி மேலும் பல சம்பவங்கள் நிகழ்ந்தன. என்னுடைய பயம் உறுதியாய்விட்டது.

“காந்திஜிக்குச் சில காரியங்களில் வெற்றி பெறுவது சுலபமாக இருக்கும் என்பதையும், எனக்கு அவை அசாத்தியமாயிருக்கும் என்பதையும் நான் அறிவேன். ஆனல், காந்திஜிக்குக்கூட அசாத்தியமாயிருக்கக் கூடிய சில விஷயங்கள், கடவுளின் அருளினல் எனக்குச் சாத்தியமாயிருக்கக் கூடும் என்று சொல்லுவேன்.

“மேலே குறிப்பிட்ட கட்டுரையின் வாசகம் என்னுடைய நிச்சய உணர்ச்சியை அடியோடு அசைத்து விட்டபோதிலும், காந்திஜியினல் முடியாத சில காரியங்கள் எனக்குச் சாத்தியமாயிருக்கலாம் என்ற உணர்வு அல்லது பெருமைதான் வீழ்ச்சியினின்றும் என்னைக் காப்பாற்றியது.

"காந்திஜி தமது சுயசரிதையை எழுதிக்கொண்டிருக்கும் இந்தத் தருணத்தில், இந்த விஷயத்தை அவருடைய கவனத்திற்குக் கொண்டு வருவீர்களா? அப்பட்டமான உண்மையைச் சொல்லுவது என்பது, தைரியமான காரியந்தான். ஆனால், உலகமும், 'நவஜீவன்', 'எங் இந்தியா' வாசகர்களும் அவர் கூறுவதைத் தப்பர்த்தம் செய்துகொண்டு விடுவார்கள். ஒருவருக்கு அமிர்தமாயிருப்பது மற்றொருவருக்கு நஞ்சாயிருக்குமென்று அஞ்சுகிறேன்."

இந்தப் புகாரைக் கண்டு நான் ஆச்சரியப்படவில்லை. ஒத்துழையாமை இயக்கம் முழு வேகத்துடன் நடந்துகொண்டிருந்த காலத்தில், நான் செய்த ஒரு தவறை ஒப்புக்கொண்டேன். அப்போது ஒரு நண்பர் கல்மஷம் எதுவும் இல்லாமல் எனக்குப் பின்வருமாறு எழுதினர்: "அது தவருகவே இருந்தால் கூட நீங்கள் அதை ஒப்புக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. தவறே செய்ய முடியாத மனிதர் ஒருவராவது இருக்கிறார் என்று மக்கள் நம்புவதற்கு ஊக்கமளிக்கவேண்டும். உங்களைப்பற்றி இப்படித்தான் நினைத்துக்கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால், நீங்கள் தவறை ஒப்புக்கொண்டிருப்பது அவர்களை அதைரியப்படுத்தும்." இதைப் பார்த்தபோது ஒரு புறம் எனக்குச் சிரிப்பு வந்தது. மற்றொரு புறம் வருத்தமும் ஏற்பட்டது. இந்த நண்பரின் அப்பாவித்தனத்தை நினைத்துச் சிரித்தேன். தவறு செய்யக் கூடிய ஒரு மனிதனைத் தவறு செய்ய முடியாதவன் என்று ஜனங்கள் நம்புவதற்கு ஊக்கமளிக்க வேண்டும் என்பதை என்னால் நினைத்துப் பார்க்கக்கூட முடியவில்லை. ஒரு மனிதன் உண்மையிலேயே எப்படிப்பட்டவன் என்று தெரிந்திருப்பது, ஜனங்களுக்கு எப்போதும் நன்மைதான் அளிக்கும். அதனால் கெடுதலே ஏற்படாது. என்னுடைய தவறுகளை நான் உடனே ஒப்புக்கொண்டது அவர்களுக்கு நல்லதுதான் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

எனக்குக் கெட்ட சொப்பனங்கள் ஏற்படுகின்றன என்று நான் ஒப்புக்கொண்டதைப்பற்றியும் இதையேதான் சொல்லுவேன். நான் உண்மையான பிரம்மச்சாரியாக இல்லாது இறக்கும்போது, நான் உண்மையான பிரம்மச்சாரிதான் என்று சொல்லிக்கொண்டால், அதனால் உலகத்திற்குப் பெரிய கெடுதல் ஏற்படும். ஏனெனில், அது பிரம்மச்சரியத்திற்கு மாசு கற்பிப்பதோடு சத்தியத்தின் ஒளியையும் மங்கச் செய்யும். போலி வேஷம் போட்டுக்கொண்டு பிரம்மச்சரியத்தை நான் குறைத்து மதிப்பிடத் துணிவது எப்படி? நான் உண்மையான பிரம்மச்சாரியல்லவாகையால் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பதற்கு நான் சொல்லும் மார்க்கங்கள் போதுமானவையாக இல்லை என்பதையும், அநேகமாக எப்போதும் இவை பலனளிப்பவையாக இல்லை என்பதையும் இன்று நான் காண்கிறேன். பிரம்மச்சரியத்திற்கான ராஜபாட்டையை நான் காட்டமுடியாமல் இருக்கும்போது, நான் ஓர் உண்மையான பிரம்மச்சாரி என்று உலகம் நம்பும்படி அனுமதிப்பது சகிக்க முடியாததாகும்.

நான் உண்மையிலேயே அதைத் தேடிக்கொண்டிருக்கிறேன், நான் முழு விழிப்புடனேயே இருக்கிறேன். இடைவிடாமலும், தளர்வின்றியும் நான் முயற்சி செய்துகொண்டிருக்கிறேன் என்பவற்றை உலகம் அறிந்தால் போதாதா? இவ்வாறு அறிந்திருப்பது மற்றவர்களுக்கு ஊக்கம் அளிப்பதற்கு ஏன் போதாது? தவருன அடிப்படைகளின்மீது சில முடிவுகளுக்கு வருவது சரியல்ல. நாம் பெற்றுள்ள வெற்றிகளே வைத்து முடிவு செய்வதுதான் மிகுந்த புத்திசாலித்தனமாகும். என்னைப்போன்ற ஒரு மனிதன், அசுத்தமான எண்ணங்களிலிருந்து தப்ப முடியவில்லை என்பதனுல், மற்றவர்களுக்கும் விமோசனமில்லை என்று ஏன் வாதிக்க வேண்டும்? ஒரு காலத்தில் காம வயப்பட்டிருந்த ஒரு காந்தி, இன்று தம் மனைவியுடன் ஒரு நண்பன், சகோதரன் என்ற முறையில் வாழ முடிகிறது என்ருல், பேரழகியையும் தன்னுடைய சகோதரி அல்லது பெண் என்ற உணர்வுடன் அணுக முடிகிறது என்ருல், மிகச் சாதாரணமானவர்களும், வீழ்ச்சியடைந்தவர்களுங் கூடக் கடைத்தேற முடியும் என்று ஏன் வாதிக்கக்கூடாது? காம வெறி கொண்டிருந்த ஒருவனிடம் கடவுள் கருணை காட்டியிருக்கும்போது, மற்றவர்களுக்கும் நிச்சயமாக அவனுடைய கருணை கிடைக்கும்.

என்னுடைய பலவீனங்களை அறிந்ததன் பலனுகப் பின்நோக்கிப் போய்விட்ட இந்த நிருபரின் நண்பர்கள், நிஜமாக என்றும் முன்னேறிச் சென்றவர்களே அல்ல. முதல் தாக்குதலிலேயே விழுந்துவிட்ட அது உண்மையான ஒழுக்க சீலம் அல்ல. பிரம்மச்சரியம் போன்ற சாசுவதமான கோட்பாடுகளின் உண்மையும், அனுஷ்டானமும் என்னைப்போன்ற முழுமை எய்தாத மனிதர்களின் பலத்தில் நிற்கவில்லை. அந்தக் கோட்பாடுகளுக்காகப்பாடுபட்டு, அவற்றை முழுமையாக வாழ்ந்து காட்டுபவர்களின் தவத்தையே அவை உறுதியான அஸ்திவாரங்களாகக் கொண்டிருக்கின்றன. பூரணத்துவம் எய்திய அந்த ஜீவன்களின் வரிசையில் நிற்கக்கூடிய தகுதி எனக்குக்கிட்டும்போது, என்னுடைய பாஷையில் இன்று காணப்படுவதைவிட அதிகமான உறுதியும் பலமும் இருக்கும். யாருடைய சிந்தனைகள் கண்டபடி திரியவில்லையோ, யார் தீமையை எண்ணவில்லையோ, யாருடைய தூக்கத்தில் கனவுகள் இல்லையோ, யார் தூங்கும்போதும் விழிப்புடன் இருக்க முடிகிறதோ, அவர் உண்மையிலேயே ஆரோக்கியமானவர். அவர் கொயினு மருந்து சாப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை. அசுத்தப்படுத்தப்பட முடியாத அவருடைய ரத்தத்தில் இயற்கையாகவே எந்த வியாதியையும் தடுத்து நிற்கும் சக்தி இருக்கும். இத்தகைய நோயற்ற உடல், மனம், உள்ளம் மூன்றையும் பெற வேண்டுமென்றே நான் முயன்றுகொண்டிருக்கிறேன். இந்த முயற்சிக்குத் தோல்வி என்பதே கிடையாது. இந்த முயற்சியில் என்னுடன் சேரும்படி, எனக்குக் கடிதம் எழுதியவரையும், நம்பிக்கையே இல்லாத அவருடைய நண்பர்களையும் அழைக்கிறேன். அவர்கள், எனக்குக் கடிதம் எழுதியவரைப்போல், என்னை விட

வேகமாக முன்னேற வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். எனக்குப் பின்னால் தங்கி நிற்பவர்கள் என் உதாரணத்தைப் பார்த்து இன்னும் அதிக நம்பிக்கை பெறட்டும். என்னுடைய பலவீனங்களையும் ஆசைக்கு இரையாகக் கூடிய தன்மையையும் மீறித்தான் நான் சாதித்திருப்பவற்றையெல்லாம் சாதித்திருக்கிறேன். என் இடைவிடாத முயற்சியும், கடவுளின் கருணையில் எனக்குள்ள அளவு கடந்த நம்பிக்கையுந்தான் இதற்குக் காரணம்.

ஆகவே, யாரும் நம்பிக்கையை இழக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. என்னுடைய மகாத்மா பட்டம் பிரயோசனம் இல்லாதது. என்னுடைய வெளி நடவடிக்கைகளுக்காகவும், என்னுடைய ராஜீயத்திற்காகவுந்தான் இந்தப் பட்டம். ராஜீயம் என்னுடைய கடைசிப்பட்சமான பகுதிதான். ஆகவே, அது அதிசீக்கிரமாக மறைந்துவிடக்கூடியதாகும். சத்தியம், அகிம்சை, பிரம்மச்சரியம் ஆகியவற்றை நான் வலியுறுத்துவதுதான் நின்று நிலைக்கக்கூடிய தகுதியுடையது. அதுதான் என் உண்மையான பகுதி. எனது நிரந்தரமான அந்தப் பகுதி, எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும், அதை அலட்சியம் செய்வதற்கில்லை. எனக்குச் சகலமும் அதுதான். வெற்றிப் பாதையில் படிகளாகவே உதவும் தோல்விகளுக்கும் ஏமாற்றங்களுக்குங்கூட நான் மதிப்புக் கொடுக்கிறேன்.

—'எங் இந்தியா' - 25—2—1926

8
பரிசுத்தம்

பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றியும், அதை எய்தும் வழிகளைப் பற்றியும், எனக்குக் கடிதங்கள் வந்து குவிந்துகொண்டிருக்கின்றன. இதற்கு முன் நான் பேசியோ, எழுதியோ இருப்பவற்றை வேறு பாஷையில் திரும்பச் சொல்லுகிறேன். பிரம்மச்சரியம் என்பது, மணம் செய்துகொள்ளாமல் வாழ்க்கை நடத்துவது மட்டும் அல்ல; எல்லாப் புலன்களையும் பூரணமாக அடக்கியாளுவதும், சிந்தனையிலும், சொல்லிலும், செயலிலும் காம உணர்ச்சி அற்று இருப்பதுமே பிரம்மச்சரியம். தன்னை அறிவதற்கு அல்லது பிரம்மத்தை அடைவதற்கு இதுவே ராஜபாட்டையாகும்.

உண்மையான பிரம்மச்சாரி சரீர இச்சையுடன் போராடவேண்டியிராது; பிரஜோற்பத்தி ஆசையும் அவனுக்கு இராது. அம்மாதிரி உபத்திரவங்களே அவனுக்குக் கிடையாது. உலகம் முழுவதுமே அவனுக்கு ஒரு பெரிய குடும்பந்தான். அவனுடைய ஆசையெல்லாம் மனித வர்க்கத்தின் துன்பத்தைத் தீர்ப்பதாகவே இருக்கும். பிரஜோற்பத்தி என்ற இச்சையே அவனுக்கு வேப்பங் காயாக இருக்கும். மனித வர்க்கத்தின் துன்பம் எவ்வளவு

பிரம்மாண்டமானது என்பதை உணர்ந்து விட்டவன், என்றும் இச்சையினல் தூண்டப்படமாட்டான். தன்னுள் இருக்கும் சக்தி ஊற்று இயற்கையாகவே அவனுக்குத் தெரிந்திருக்கும். அதை அசுத்தப்படுத்தாமல் காப்பதற்கு அவன் என்றும் முயல்வான். அவனுடைய எளிமை நிறைந்த பலம் உலகத்தின் மதிப்பைப் பெறும். செங்கோல் பிடித்த மன்னனைவிட அவனுக்கு அதிகச் செல்வாக்கு இருக்கும்.

ஆனல், இது அசாத்தியமான லட்சியம் என்றும், ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் இடையே இயற்கையாகவே உள்ள கவர்ச்சியை நான் கவனிக்கவில்லை என்றும் சொல்லுகிருர்கள். இங்கே குறிப்பிடப்படும் பால் உணர்ச்சி இயற்கையானது என்று நான் நம்ப மறுக்கிறேன். அது இயற்கையானதுதான் என்ருல், சீக்கிரமே பிரளயம் நம்மை மூழ்கடித்துவிடும். சகோதரனுக்கும் சகோதரிக்கும், தாய்க்கும் மகனுக்கும், அல்லது தந்தைக்கும் மகளுக்கும் இடையே உள்ள கவர்ச்சிதான் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையேயுள்ள இயற்கையான தொடர்பாகும். இந்த இயற்கையான கவர்ச்சிதான் உலகத்தையே இயங்க வைக்கிறது. பெண்ணினம் முழுவதையுமே எனது சகோதரிகளாகவும், புதல்விகளாகவும், தாய்மாராகவும் நான் கருதாவிட்டால், நான் உயிர் வாழ்வதோ அல்லது தொடர்ந்து என் வேலையைச் செய்வதோ அசாத்தியமானதாகிவிடும். காமக் கண்களுடன் நான் அவர்களை நோக்கினல் அதுவே அழிவுக்கு நிச்சயமான வழியாயிருக்கும்.

சந்ததியை விருத்திசெய்வதென்பது இயற்லகயான நிகழ்ச்சிதான்; ஆனல், குறிப்பிட்ட அளவுகளுக்குள்தான். அந்த அளவுகளை மீறுவது பெண்ணினத்திற்கு அபாயம் விளைவிக்கிறது; மனித இனத்தைப் பலவீனப்படுத்திவிடுகிறது; வியாதியைத் தூண்டிவிடுகிறது; கெட்ட பழக்கங்களுக்கு ஆக்கம் அளிக்கிறது; உலகத்தையே தெய்வ சம்மதமற்ற தாக்கிவிடுகிறது. சரீர இச்சையின் பிடிப்பில் அகப்பட்டுக்கொண்டுள்ளவன், நிலைகெட்டுத் தடுமாறுகிற ஒருவன்தான். இத்தகைய ஒருவன் சமூகத்திற்கு வழிகாட்டுவது என்ருல், தன்னுடைய எழுத்துக்களை அவன் சமூகத்தின்மீது திணிப்பது என்ருல், அவற்றினல் மனிதர்கள் ஆளப்படுவதென்ருல், சமூகம் என்ன ஆவது? ஆயினும், இன்று அதே நடந்துகொண்டிருக்கிறது. ஒரு விளக்கைச் சுற்றி வட்டமிட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒரு ஈசல் பூச்சி, தன்னுடைய கணநேர இன்பத்தைச் சொல்லி, அதை ஓர் உதாரணமாக நாம் பின்பற்ற ஆரம்பித்தால் நம் கதிதான் என்ன? ஆகவே, கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையேகூடச் சரீரக் கவர்ச்சி இருப்பது இயற்கையானதல்ல என்றே நான் அழுத்தம் திருத்தமாகக் கூறுவேன். தம்பதிகளின் இருதயங்களிலிருந்து ஈனமான இச்சையை அகற்றி, அவர்களை இன்னும் கடவுளுக்கு அருகில் கொண்டுசெல்வதற்காகத்தான் திருமணம். கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே காமம் இல்லாத அன்பு நிலவுவது அசாத்தியம் அல்ல.

மனிதன் மிருகம் அல்ல. மிருக ராசிகளில் எண்ணிறந்த பிறவிகளை எடுத்த பிறகு அவன் உயர்நிலை அடைந்திருக்கிறான். மனிதன் நிற்கப் பிறந்தவன்; நான்கு கால்களுடன் நடக்கவோ, ஊர்ந்து செல்லவோ அல்ல. சடப் பொருளுக்கும் ஆத்மாவுக்கும் எப்படிச் சம்பந்தம் இல்லையோ, அப்படியே மனிதனுக்கும், மிருக உணர்ச்சிக்கும் சம்பந்தமில்லை.

முடிவாக, அதை எய்துவதற்கான வழிகளைச் சுருக்கமாகச் சொல்லுகிறேன்.

இதன் அவசியத்தை உணருவது முதல் படியாகும். புலன் உணர்ச்சிகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கட்டுப்படுத்துவது அடுத்தது. ஒரு பிரம்மச்சாரி தன் நாவை அடக்கவேண்டும். அவன் உயிர் வாழ்வதற்காகச் சாப்பிடவேண்டுமே ஒழிய உண வின் ருசியை அனுபவிப்பதற்காக வல்ல. சுத்தமான பொருள் களையே அவன் பார்க்கவேண்டும்; அசுத்தமான எதையும் கண் டால் கண்களை மூடிக்கொள்ளவேண்டும். கண்ணில் தென்படுப வற்றை யெல்லாம் வெறித்துப் பார்த்துக்கொண்டிராமல் கீழே தரையைப் பார்த்துக்கொண்டு நடப்பது நல்ல பண்புக்கு அடை யாளமாகும். ஒரு பிரம்மச்சாரி ஆபாசமானதையோ, அசுத்த மானதையோ செவி சாய்த்துக் கேட்க மாட்டான்; உணர்ச்சி களைத் தூண்டக்கூடியவற்றையும் முகரமாட்டான். செயற்கை மணங்கள், சத்துக்களின் மணத்தைவிட, சுத்தமான பூமியின் மணம் எவ்வளவோ ரம்மியமானதாகும். பிரம்மச்சரியத்தை எய்தவேண்டுமென்று விரும்புபவன், தான் விழிப்புற்றிருக்கும் நேரங்களில் தன் கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் ஏதாவது நல்ல வேலை கொடுத்துக்கொண் டிருக்கட்டும். அவ்வப்போது உபவாச மும் இருக்கட்டும்.

தூய தோழர்களையும், தூய நண்பர்களையும், புனிதமான புத்தகங்களையும் பெற்றிருப்பது மூன்றாவது படியாகும்.

கடைசிப் படி பிரார்த்தனை. கடைசி என்பதனால் இது முக் கியமானதல்ல என்று அர்த்தமில்லை. தினமும் ஒழுங்காகவும், மனப்பூர்வமாகவும் ராமநாமத்தைச் சொல்லி, ஆண்டவனின் அருளைக் கோரட்டும்.

ஒரு சாதாரண ஆணுக்கோ, பெண்ணுக்கோ இவற்றில் எது வும் அசாத்தியமானதல்ல. இவை மிகவும் சுலபமானவை. ஆனால், இவை இவ்வளவு சுலபமாக இருக்கின்றனவே என்பது தான் தர்ம சங்கடமாக இருக்கிறது. மன மிருந்தால் வழியும் சுலபமாக இருக்கும். அதற்கு மனம் இல்லாததால் மனிதர்கள் வீணில் தேடித் திரிகிறார்கள். அநேகமாகப் பிரம்மச்சரியம் அல்லது அடக்கத்தை அனுஷ்டிப்பதில்தான் உலகம் நிலைத்

திருக்கிறது என்ற உண்மை, அது அவசியமானது, அனுபவ சாத்தியமானது என்பதையே காட்டுகிறது.

['எங் இந்தியா' 29—4—1928 – 'பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றி' என்ற தலைப்பில் வெளியானது.]

9

அந்தரங்கம்

திருமணம் செய்துகொள்ளாமல் இருப்பதைப்பற்றிக் கேட்டு எனக்குப் பல கடிதங்கள் வருகின்றன. இந்த விஷயத்தில் எனக்குச் சில திடமான அபிப்பிராயங்கள் உண்டு. ஆகவே, தேசீய வாழ்வின் மிகவும் நெருக்கடியான இந்தக் கட்டத்தில், என்னுடைய அபிப்பிராயங்களையும், அனுபவத்தின் பலன்களையும் "எங் இந்தியா" வாசகர்களுக்குச் சொல்லாமல் இருக்கக் கூடாது.

திருமணம் செய்துகொள்ளாமல் இருப்பது என்பதற்குச் சமஸ்கிருத பாஷையில் உள்ள வார்த்தை பிரம்மச்சரியம் என்பதாகும். ஆனால் பிரம்மச்சரியம் என்ற வார்த்தைக்கு அதிக ஆழ்ந்த அர்த்தம் உண்டு. எல்லாப் புலன் உணர்ச்சிகளையும் அவயவங்களையும் முற்றும் அடக்கியாளுவதே பிரம்மச்சரியம். உண்மையான பிரம்மச்சாரிக்கு அசாத்தியமானது என்பது ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் இந்த லட்சிய நிலையை எய்துவது அரிதாகவே இருக்கிறது. யூக்ளிட்* கோட்டைப்போல் இதுவும் கற்பனையில்தான் இருக்கிறது; அந்தக் கோட்டை ஒரு காகிதத்தில் போட்டுக் காண்பிக்க முடியாது. ஆனால், அது க்ஷேத்திர கணிதத்தில் மிகுந்த பலன் அளிக்கும் முக்கியமான ஒரு விளக்கம். அதைப்போலவே ஓர் உண்மையான பிரம்மச்சாரியும் வெறும் கற்பனையில் மட்டுமே காணப்படக் கூடியவராக இருக்கக்கூடும். ஆனால், அவரை நம் மனக்கண் முன்பு இருத்திக்கொண்டே இரா விட்டால், வழிகாட்டி இல்லாத கப்பலைப்போலவே நாம் இருப்போம். எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு இந்தக் கற்பனை நிலைக்கு அருகில் வருகிறோமோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு பூரணத்துவமும் அதிகமாகிறது.

ஆனால், இப்போதைக்குத் திருமணம் செய்துகொள்ளாது இருத்தல் என்ற பொருளில் மட்டுமே பிரம்மச்சரியத்தைப்பற்றி நான் விவாதிக்க விரும்புகிறேன். ஆத்மிக பூரணத்துவம் பெறுவதற்குச் சிந்தனை, சொல், செயல் ஆகிய மூன்றிலும், தன்னடக்கம் நிறைந்த வாழ்க்கை அத்தியாவசியமானது என்று நான் கருதுகிறேன். இம்மாதிரி மனிதர்கள் இல்லாத நாடு ஏழை

---

* யூக்ளிட்: கி. மு. 2–ஆம் நூற்றாண்டில் கிரேக்க நாட்டில் வாழ்ந்த கணித மேதை. இவருடைய ஆராய்ச்சி முடிவுகள் அடங்கிய நூல்தான் இந்த நூற்றாண்டு வரையிலும் க்ஷேத்திரக் கணிதப் பாடப் புத்தகமாக இருந்து வந்திருக்கிறது.

நாடே. ஆனால், இப்போதைய தேசீய வளர்ச்சியின் கட்டத்தில் ஒரு தாற்காலிகமான அவசியமாகப் பிரம்மச்சரியத்தை வற் புறுத்துவதே என் வேலை. வியாதியும், பஞ்சங்களும், வறுமையும் நம்மிடையே வேண்டிய அளவுக்கு அதிகமாகவே இருக்கின்றன; லட்சக் கணக்கானவர்கள் பட்டினியும் கிடக்கிறார்கள். நாம் அடிமைத்தனத்தின்கீழ் நசுக்கப்பட்டு வருகிறோம்; ஆனால், நம் மில் பலர் அதை ஒப்புக்கொள்ளக்கூட மறுக்கக்கூடிய விதத்தில் அவ்வளவு சாதுரியமாக நசுக்கப்படுகிறோம். அத்துடன், பொரு ளாதார அழிவு, அறிவில் அழிவு, தார்மிகத்தில் அழிவு என்ற மூவகைச் சாபங்களுக்கு நாம் உட்பட்டிருந்தபோதிலும், நாம் முன்னேறிச் செல்லும் சுதந்திர நிலையில் இருப்பதாகவே தவறாக நினைத்துக்கொள்ளுகிறோம். பெருகிக்கொண்டே வரும் ராணுவச் செலவு, லங்காஷயருக்கும் மற்றப் பிரிட்டிஷ் நலன்களுக்கும் நன்மை செய்வதற்காக வேண்டுமென்றே அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வரும் பாதகமான வரிக் கொள்கை, சர்க்காரின் பல இலாகாக் களையும் நடத்துவதில் உள்ள ஊதாரித்தனம் ஆகியவைக ளெல்லாம் இந்தியா மீது ஒரு பொதியைச் சுமத்தியிருக்கின்றன; இதனால் இந்தியாவின் வறுமை மிகுந்துவிட்டது. வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய நமது சக்தியும் குறைந்துவிட்டது. கோகலே சொன்னதுபோல, நிர்வாகம் நடத்தப்படும் விதம், நம் மில் மிகமிக உயரமானவர்கள் குறுகும்படியாகத் தேசீய வளர்ச்சி யைத் தடுத்து நிறுத்திவிட்டது. அமிருதசரஸில் இந்தியா ஊர்ந்து செல்லும்படியும் செய்தார்கள். பஞ்சாபை வேண்டு மென்றே அவமதிக்கும் விதமும், இந்திய முஸ்லிம்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வாக்குறுதியை அலட்சியமாக மீறியதற்கு மன்னிப்புக் கேட்கக்கூட மறுத்ததும், இந்தத் தார்மிக அழி வுக்குச் சமீப கால உதாரணங்களாகும். நம்முள் இருக்கும் ஆத்மா வையே இவை புண்படுத்துகின்றன. அந்த இரண்டு தவறு களுக்கும் நாம் பணிந்தால், நம்மைப் பேடிகளாக்கும் வேலை பூர்த்தியாகி விடும்.

இந்த நிலைமையை அறிந்துள்ள நாம், நான் விவரித்துள்ள கேவலமான சூழ்நிலையில் பிள்ளைகளைப் பெறுவது சரியாகுமா? நிர்க்கதியானவர்களாகவும், நோயுற்றவர்களாகவும், பஞ்சத்தில் அடிபட்டுக்கொண் டிருப்பவர்களாகவும் இருக்கும்போது, அதை உணர்ந்தும் இருக்கும்போது, பிரஜோற்பத்தியை நாம் பெருக்கிக் கொண்டே யிருந்தால், அடிமைகளையும் பலவீனர்களையுந்தான் பெருக்கியவர்கள் ஆவோம். தவிர்க்கக்கூடிய பட்டினியைச் சமாளிக்கவும், பஞ்ச காலத்தில் சாப்பிடவும், மலேரியா, காலரா, இன்புளுயென்ஸா போன்ற தொற்றுநோய்களைச் சமாளிக்கவும் ஆற்றல்பெற்று, இந்தியா சுதந்திர நாடாகும்வரையில், பிரஜோற் பத்தி செய்ய நமக்கு உரிமை இல்லை. இந்த நாட்டில் குழந் தைகள் பிறப்பதைக் கேட்டு நான் அடையும் துக்கத்தை வாசக ரிடம் நான் மறைக்கக்கூடாது. நாமாகவே பிரஜோற்பத்தியை நிறுத்தி வைத்துவிட வேண்டும் என்று பல வருடங்களாக நான்

யோசித்து வந்திருக்கிறேன். அது எனக்குத் திருப்தியாக இருக்கிறது என்பதை நான் ஒப்புக்கொண்டாக வேண்டும். இப்போதுள்ள ஜனத்தொகையைப் பராமரிப்பதற்கே இந்தியாவில் போதிய வசதியில்லை. அதற்குக் காரணம், இந்தியாவில் ஜனத்தொகை மிக அதிகமாயிருக்கிறது என்பதல்ல; நமது வளங்களையெல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சுரண்டிக்கொண்டு போவது என்ற அந்நிய ஆதிக்கத்தின்கீழ் இந்தியா இருக்கவேண்டியிருப்பதுதான் இதற்குக் காரணமாகும்.

பிரஜோற்பத்தியை எப்படி நிறுத்தி வைப்பது? ஐரோப்பாவில்செய்வதுபோல் ஒழுக்கக் குறைவான செயற்கை முறைகளை உபயோகிப்பதன் மூலம் அல்ல; கட்டுப்பாடான புலனடக்க வாழ்க்கை நடத்துவதன் மூலமே இதைச் செய்யவேண்டும். பெற்றோர்கள் தம் குழந்தைகளுக்குப் பிரம்மச்சரியத்தின் அனுஷ்டானத்தைப் போதிக்க வேண்டும். ஹிந்து சாஸ்திரங்களின்படி குறைந்த பட்சம் 25 வயது ஆன பிறகுதான், பையன்கள் மணந்து கொள்ள வேண்டும். பையன்களையும், பெண்களையும், மண வாழ்க்கைக்குத் தயார் செய்வது பாவமானது என்பதை இந்தியாவிலுள்ள தாய்மார்கள் நம்பும்படி செய்யமுடிந்தால், இந்தியாவில் நடைபெறும் திருமணங்களில் பாதி, தாமாகவே நின்றுவிடும். நமது உஷ்ணமான சீதோஷ்ண நிலை காரணமாகப் பெண்கள் சிறு வயதிலேயே புஷ்பவதிகள் ஆகிவிடுவார்கள் என்றும் நாம் நம்பத் தேவையில்லை. சிறு வயதில் புஷ்பவதி யாகிவிடுவது சம்பந்தமான இந்த மூட நம்பிக்கையைவிட மட்டமானது எதையும் நான் அறியேன். புஷ்பவதியாவதற்கும், சீதோஷ்ண நிலைக்கும் சம்பந்தமே இல்லையென்று நான் துணிந்து சொல்லுவேன். நம்முடைய குடும்ப வாழ்வில் உள்ள மன, ஒழுக்கச் சூழ்நிலைதான் சிறு வயதிலேயே பூப்பெய்துவதற்குக் காரணம். ஒன்றும் அறியாத குழந்தைகளிடம்,அவர்களுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட வயது வந்தவுடன் திருமணம் செய்துவைக்கப்படும் என்று சொல்லுவதைத் தாய்மார்களும், மற்ற உறவினர்களும் ஒரு புனிதமான கடமையாகக் கொள்ளுகிறார்கள். சிறு குழந்தைகளாக இருக்கும்போதே அல்லது கைக்குழந்தைகளாக இருக்கும்போதேகூட அவர்களுக்கு நிச்சயதார்த்தம் செய்துவிடுகிறார்கள். குழந்தைகளின் ஆடைகளும், உணவுங்கூட ஆசையைத் தூண்டிவிடுவதற்கு உதவி செய்பவையாக இருக்கின்றன. குழந்தைகளுக்குப் பொம்மைகளைப்போல் உடை உடுத்துகிறோம். இது குழந்தைகளின் சந்தோஷத்திற்காக அல்ல; நம்முடைய சந்தோஷத்துக்காகவும், டம்பத்துக்காகவுந்தான். நான் எத்தனையோ குழந்தைகளை வளர்த்திருக்கிறேன். எந்த ஆடையைக் கொடுத்தாலும், அவர்கள் சங்கடம் இல்லாமல் அதை ஏற்றுக்கொண்டு ஆனந்தம் அடைந்திருக்கிறார்கள். உஷ்ணத்தைக் கொடுப்பவையும், உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி விடுபவையுமான பற்பல விதமான ஆகாரங்களை அவர்களுக்குக் கொடுக்கிறோம். நமக்குள்ள கண்மூடித்தனமான ஆசையினால், அவர்கள் எவ்வளவு தாங்க முடியும்

என்பதை நாம் கவனிப்பதில்லை. இதனால் அவர்கள் பிஞ்சிலே பழுத்து, சிறு வயதிலேயே குழந்தைகளும் பெற்று, அல்பாயுசில் இறக்கிறார்கள். பெற்றோர்களின் உதாரணத்தைக் குழந்தைகள் சுலபமாகப் பிடித்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள். பெற்றோர்கள் கட்டுமீறித் தம்முடைய ஆசைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளுவதன் மூலம், தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் வழிகாட்டியவர்களாகிறார்கள். அகாலத்தில் குழந்தை பிறந்தால்கூட விருந்தும், கேளிக்கையும் பிரமாதப்படுகின்றன. இத்தகைய சூழ்நிலைகளில் இருந்தும்கூட, நாம் இன்னும் அதிகமாகக் கட்டுமீறிப் போகாமல் இருக்கிறோம் என்பதுதான் ஆச்சரியம். மணமானவர்களுக்கு உண்மையி லேயே தேசத்தின் க்ஷேமத்தில் அக்கறை இருந்தால், நல்ல பல முள்ள கட்டழகர்களும் கட்டழகிகளும் நிறைந்த நாடாக இந்தியா இருக்க வேண்டுமானால், மணமான ஆண்களும் பெண்களும் புலனடக்கத்துடன் வாழ்க்கை நடத்தி இப்போதைக்குப் பிர ஜோற்பத்தி செய்வதை நிறுத்திவைக்க வேண்டும் என்பதில் எனக்குச் சந்தேகமே இல்லை. புதிதாக மணம் செய்துகொண்ட வர்களுக்குங்கூட இந்தப் புத்திமதியையே நான் சொல்லு கிறேன். ஒரு குடிகாரனோ, மிதக் குடிகாரனோ, மதுவைத் தொடா மல் இருப்பதைவிட, ஆயுளில் என்றுமே குடித்து அறியாத ஒருவன் மதுபானம் அருந்தாதவனாக இருப்பது சுலபம். அதைப் போலவே, செய்துகொண்டிருக்கும் ஒரு காரியத்தை நிறுத்து வதைவிட, அதைச் செய்யாமலே இருப்பது அதிகச் சுலபமாகும். அனுபவித்துத் தெவிட்டிப்போனவர்களுக்கு மட்டும் புலனடக் கத்தைப் போதிப்பதுதான் நல்லது என்று சொல்லுவது தவறாகும்.

தெம்பற்றுப் போய்விட்ட ஒருவருக்குப் புலனடக்கத்தைப் போதிப்பதிலும் அர்த்தமில்லை. நாம் இளைஞராயிருந்தாலும், வயோதிகராயிருந்தாலும், அனுபவித்துத் தெவிட்டிப் போனவர் களாயிருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும், நம்முடைய அடிமைத் தனத்திற்கு வாரிசுகளை உற்பத்தி செய்யாமல் இப்போதைக்கு நிறுத்திவைக்க வேண்டியது நமது கடமையாகும்.

வாழ்க்கையில் கூட்டாளிகளாக உள்ளவர்களின் உரிமைகள் என்ற வாதப் பொறியில் சிக்கிக்கொண்டு விடக்கூடாது என்ப தையும் பெற்றோர்களுக்குச் சுட்டிக் காட்ட விரும்புகிறேன். போகத்தில் ஈடுபடுவதற்குத்தான் சம்மதம் வேண்டுமே ஒழிய, புலனடக்கத்திற்கு அல்ல; இது கண்கண்ட உண்மையாகும்.

வலிமை மிக்க ஒரு சர்க்காருடன் நாம் ஜீவமரணப் போராட் டத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, சரீர பலம், பொருள் பலம், ஆத்மிக பலம், ஒழுக்கம் ஆகிய யாவும் நமக்கு வேண்டியிருக்கும். மற்ற எல்லாவற்றையும் விட அதிகமாக நாம் மதிக்கவேண்டிய ஒன்றை நாம் காப்பாற்றி வைக்கவில்லையென்றால், அந்தப் பலத்தை நாம் பெறமுடியாது. இந்தப் பரிசுத்தமான வாழ்க்கை

இல்லாவிட்டால், நாம் அடிமை நாட்டினராகவேதான் இருப்போம். சர்க்கார் நிர்வாக அமைப்பு ஊழல் நிறைந்ததாக இருக்கிறது என்று நாம் கருதுவதால், பரிசுத்த வாழ்வுப் போட்டியில் ஆங்கிலேயர்களை அலட்சியம் செய்துவிடலாம் என்று நம்மை நாமே ஏமாற்றிக்கொள்ளக் கூடாது. இந்த அடிப்படையான குணங்களை அவர்கள் ஆன்மிக ரீதியில் சாற்றிக்கொண்டிராவிட்டாலும், தம்முடைய உலக வாழ்க்கையிலாவது அவற்றைப் போதிய அளவு அனுஷ்டிக்கிறார்கள். அந்த நாட்டின் ராஜீய வாழ்வில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களிடையே, இந்த நாட்டில் இருப்பவர்களைவிட அதிகமான பிரம்மச்சாரிகளும், மணமாகாத பெண்களும் இருக்கிறார்கள். மணமாகாத பெண்கள் என்று நம்மிடையே யாருமே இல்லை. கன்னிகா ஸ்திரீகள்தான் இருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் நாட்டின் ராஜீய வாழ்வில் இடம் பெறவில்லை. அதே சமயத்தில், ஐரோப்பாவில் பிரம்மச்சரியத்தைப் பொதுவான ஓர் அருங் குணமாகப் போற்றுபவர்கள் ஆயிரக்கணக்கில் இருக்கிறார்கள்.

என்னுடைய அனுபவம் மட்டுமன்றி என்னுடைய பல தோழர்களின் அனுபவத்தையும் ஆதாரமாகக்கொண்ட சில சுலபமான விதிகளை வாசகர்கள் முன்பு சமர்ப்பிக்கிறேன்.

1. பையன்களையும், பெண்களையும், எளிய முறையிலும், இயற்கை நெறியிலும் வளர்க்க வேண்டும். அவர்கள் மனச் சூது இல்லாதவர்கள். இனியும் அப்படியே இருக்கமுடியும் என்ற முழு நம்பிக்கையுடன் வளர்க்க வேண்டும்.

2. உஷ்ணம் அளிக்கக்கூடியவையும், உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடக் கூடியவையுமான உணவுகளையும், மிளகாய் போன்ற மசாலைச் சரக்குகளையும், கொழுப்புச் சத்துடைய இனிப்புப் பட்சணங்கள், வறுக்கப்பட்ட பண்டங்கள் முதலியவற்றையும் எல்லோரும் விலக்க வேண்டும்.

3. புருஷனும், மனைவியும் ஏகாந்தமாக இருப்பதைத் தவிர்த்து, தனித்தனி அறைகளில் இருக்க வேண்டும்.

4. உள்ளமும், உடலும் எப்போதும் நற்பணிகளில் ஈடுபட்டிருக்க வேண்டும்.

5. சீக்கிரத்தில் படுக்கச் செல்வது, அதிகாலையில் எழுந்திருப்பது என்பதைக் கண்டிப்பாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.

6. ஆபாசமான நூல்களையெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டும். அசுத்தமான எண்ணங்களுக்கு மாற்று, சுத்தமான எண்ணங்களே.

7. ஆசையைத் தூண்டிவிடக்கூடிய தன்மையுள்ள நாடகக் கொட்டகைகளையும் சினிமாக்களையும் கண்ணெடுத்தும் பார்க்கக் கூடாது.

8. இரவில் ஏற்படும் சொப்பனங்களைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஒரு திடசாலிக்கு இப்படி ஏற்படும்போதெல்லாம், குளிர்ந்த நீரில் குளித்துவிட்டால் அதுவே சிறந்த மாற்றாயிருக்கும். அவ்வப்போது ஆசையைத் தீர்த்துக்கொண்டு விட்டால், இரவில் இம்மாதிரி சொப்பனம் ஏற்படாதென்று சொல்லுவது தவறு.

9. எல்லாவற்றையும்விட, புருஷனும் மனைவியுங்கூடப் புலனடக்கத்துடன் இருப்பது என்பது, அசாத்தியம் என்று சொல்லக்கூடிய அளவுக்கு அவ்வளவு கஷ்டம் என்று கருதக் கூடாது என்பது மிக முக்கியம். புலனடக்கந்தான் இயற்கையான, சாதாரண வாழ்க்கை முறை என்று கருத வேண்டும்.

10. பரிசுத்தமா யிருக்கவேண்டும் என்று ஒவ்வொரு நாளும் மனப்பூர்வமாகப் பிரார்த்தனை செய்தால் படிப்படியாக ஒருவர் அந்த நிலையை அடையலாம்.

'எங் இந்தியா' - 13—10—1920

10

திருமணம் ஒழிக !

எனக்கு நன்றாகத் தெரிந்த ஒரு நண்பர், ஒரு பிரச்னையை எழுப்பியிருக்கிறார். அவர் எழுதியிருக்கும் அபிப்பிராயங்கள் அவருடையவை அல்ல என்று எனக்குத் தெரியுமாகையால், வாதத்திற்காகவே அவர் அதை எழுப்பியிருக்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்ளுகிறேன். அவர் கேட்பதாவது: "இன்று நம்மிடையே நிலவும் ஒழுக்கம் இயற்கையற்றதல்லவா? இது இயற்கையானது என்றால், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாக் காலங்களிலும் ஒரே மாதிரியாகவே இருந்திருக்க வேண்டும்; ஆனால், ஒவ்வொரு இனத்துக்கும், சமூகத்துக்கும் சில விசேஷத் திருமணச் சட்டங்கள் இருக்கின்றன. இவற்றை அமல் நடத்தும் விஷயத்தில் மனிதர்கள் மிருகங்களைவிடக் கேவலமாக நடந்துகொண் டிருக்கிறார்கள். மிருகங்களிடையே காணப்படாத வியாதிகள் மனிதர்களிடையே சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றன. சிசுஹத்தி, கருச்சிதைவு, குழந்தை மணம் ஆகியவை மிருக ராசிகளிடையே அசாத்தியமானவை. ஆனால், திருமணத்தை ஒரு தெய்விகச் சடங்காகக் கருதும் நமது சமூகத்திற்கு, இவை சாபக்கேடுகளாக இருக்கின்றன. ஒழுக்க விதிகள் என்று நாம் போற்றுபவைகளிலிருந்து எவ்வளவோ தீமைகள் தோன்றியிருக்கின்றன. ஹிந்து விதவைகளின்

திருமணச் சட்டங்கள் மீறப்படுவதுதான் இன்று சர்வ சாதாரணமாக உள்ள சில வியாதிகளுக்குக் காரணமாகும். மண வாழ்வின் கட்டுப்பாட்டைக் கண்டிப்பாக அனுசரித்து வரும் ஒருவருக்காவது இந்த நண்பர் சொல்லும் வியாதிகளில் ஏதாவது வந்திருக்கிறதா என்பதை நான் அறிய விரும்புகிறேன். சிசுஹத்தி, குழந்தை மணம் போன்றவைகளும் திருமணச் சட்டங்கள் மீறப்படுவதன் பலனே. பருவம் அடைய வேண்டும்; தேகாரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டும்; புலனடக்கத்துடன் நடந்துகொள்ளும் சக்தி இருக்க வேண்டும்; பிள்ளைப்பேறு வேண்டும் என்ற ஆசையும் இருக்க வேண்டும். அந்த நிலைமையில்தான் ஆணோ, பெண்ணோ, வாழ்க்கைத் துணைவி அல்லது துணைவனைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பது சட்டம். இந்தச் சட்டத்திற்குக் கண்டிப்பாகக் கீழ்ப்படிந்து நடந்து, திருமண பந்தத்தை ஒரு தெய்விகச் சடங்காகக் கருதுபவர்கள் சந்துஷ்டியற்றவர்களாகவோ, துன்பமுற்றவர்களாகவோ இருப்பதற்குச் சந்தர்ப்பமே ஏற்படாது. திருமணம் தெய்விகச் சடங்காகக் கருதப்பட்டால், அந்தப் பந்தம் இரு சரீரங்களுக்கிடையே ஏற்படும் பிணைப்பாகாது. அது இருவரும் இறந்தாலுங்கூடப் பிரிக்க முடியாத ஆத்மாக்களின் பிணைப்பாகும். இப்படி ஆத்மாக்கள் உண்மையாகவே ஒன்றுபடும்போது, கணவனை இழந்த மனைவியோ, மனைவியை இழந்த கணவனோ மறுமணம் செய்துகொள்ளுவது என்பதை நினைக்கக்கூட முடியாது. அந்த நிலையில் அது முறையற்றதும், தவறானதும் ஆகும். உண்மையான திருமணச் சட்டங்களைப் பொருட்படுத்தாமல் செய்யப்படும் திருமணங்கள் அந்தப் பெயருக்கே தகுதியுள்ளவை அல்ல. இந்தக் காலத்தில் உண்மையான திருமணங்கள் மிகக் குறைவாகத்தான் இருக்கின்றன என்றால், அதற்காகத் திருமணச் சம்பிரதாயத்தைக் குற்றம் சொல்ல முடியாது; அனுஷ்டானத்திலுள்ள முறையைத்தான் சொல்ல வேண்டும். அந்த முறையைச் சீர்திருத்தவேண்டும்.

திருமணம் என்பது ஒழுக்கம் அல்லது மதம் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு பிணைப்பு அல்லவென்றும், அது ஒரு பழக்கந்தான் என்றும், அந்தப் பழக்கம் மதத்திற்கும், ஒழுக்கத்திற்கும் முரண்பட்டதாக இருப்பதால் அதை ஒழித்துவிட வேண்டும் என்றும் எனக்குக் கடிதம் எழுதியுள்ளவர் சொல்லுகிறார். திருமணம் என்பது, மதத்தைக் காப்பாற்றும் ஒரு வேலி என்று நான் சொல்லுவேன். வேலியை அழித்துவிட்டால், மதம் தூள் தூளாகச் சிதைந்துவிடும். மதத்தின் அஸ்திவாரமே தன்னடக்கந்தான். திருமணம் என்பது தன்னடக்கத்தைத் தவிர வேறொன்றும் அல்ல. தன்னடக்கத்தை அறியாதவன் தன்னை அறிவதற்குச் சாத்தியமே இல்லை. தன்னடக்கத்தின் அவசியத்தை ஒரு நாஸ்திகனுக்கோ, லோகாயதவாதிக்கோ ருசுப்படுத்துவது கஷ்டமாயிருக்கலாம் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால், நம் உடல் அழியக்கூடியது என்பதையும், ஆன்மா அழியாத்தன்மை பெற்றது என்பதையும் அறிந்தவன் ஒழுங்கும், தன்னடக்கமும் இல்லாமல்

தன்னைத்தானே அறிவது சாத்தியமில்லை என்பதை அறிவான்; உடம்பு, இச்சையின் விளையாட்டு மைதானமாகவும் இருக்கலாம். தன்னைத்தானே அறியும் ஒரு கோவிலாகவும் இருக்கலாம். கோவிலாக இருந்தால், அதில் காமாதுர வாழ்வுக்கு இடமில்லை. உடலின் ஆசையை ஒவ்வொரு நிமிடமும் ஆத்மா அடக்கியாண்டு கொண்டுதான் இருக்க வேண்டும்.

திருமண பந்தம் உறுதியற்றிருந்து, புலனடக்க விதி அனுஷ்டிக்கப்படா விட்டால், பெண்களைப் பற்றிய தொல்லைகள் ஏற்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கும். மிருகங்களைப் போலவே மனிதர்களும் கட்டுப்பாடற்றவர்களாயிருந்தால், நிச்சயம் நாசப் பாதையில்தான் போவார்கள். இந்த நண்பர் குறிப்பிட்டுள்ள தீமைகளைப் போக்குவதற்கு வழி திருமணத்தை ஒழிப்பதல்ல; திருமணச் சட்டத்தை நன்கு உணர்ந்து அதை முறையுடன் அனுஷ்டிப்பதுதான் என்று நான் உறுதியாக அபிப்பிராயப்படுகிறேன்.

சில வகுப்பினரிடையே மிக நெருங்கிய உறவினர்கள் கூட மணந்துகொள்ளுவது அனுமதிக்கப்படுகிறது. வேறு சில வகுப்புகளில் இது தடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சில வகுப்புகளில், பல தார மணம் தடுக்கப்பட்டிருக்கிறது; சில வகுப்புகள் அதை அனுமதிக்கின்றன என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். எல்லா வகுப்பினருக்கும் ஒழுக்கம் சம்பந்தப்பட்டவரையில் ஒரே மாதிரியான சட்டம் இருப்பது நல்லதுதான். ஆனால், அப்படி இல்லாமல் வெவ்வேறு விதமாக இருக்கிறது என்பதனால், எல்லாக் கட்டுப்பாடுகளையுமே ஒழித்துவிட வேண்டும் என்று அர்த்தமில்லை. அனுபவத்தினால் நமக்கு விவேகம் வளரும்போது, நமது ஒழுக்கமும் ஒரேமாதிரி நிலையை அடையும். ஒரு தார மணமே மிக உயர்ந்த லட்சியம் என்பது இன்று உலகத்தின் தார்மிக அபிப்பிராயமாக இருக்கிறது. பல தாரங்களை மணந்துகொள்ளத்தான் வேண்டும் என்று எந்த மதமும் கட்டாயப்படுத்தவில்லை, காலம், இடத்திற்கு ஏற்றவாறு பழக்கம் சற்றுத் தளர்த்தப்பட்டாலும் அதனால் லட்சியம் பாதிக்கப்படவில்லை.

விதவைகளின் மறுமணத்தைப் பற்றிய என் அபிப்பிராயத்தை மீண்டும் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. கன்னி கழியாத விதவைகள் மணம் செய்து கொள்ளுவது விரும்பத்தக்கது என்பதோடு மட்டுமல்ல, அத்தகைய பெண்களின் பெற்றோர்கள் அனைவரும் அப்பெண்களுக்கு மறுமணம் செய்து வைப்பது கடமையாகும் என்றும் நான் கருதுகிறேன்.

['எங் இந்தியா '—3—6—1926 : ' நவஜீவன் ' பத்திரிகையில் வெளிவந்த ஒரு கட்டுரையின் சுருக்கமான மொழி பெயர்ப்பு.]

11

ஜீவ சக்தியைப் பேணிக் காத்தல்

அந்தரங்கமாகவே நான் விவாதிக்க விரும்பக்கூடிய சில விஷயங்களைப் பகிரங்கமாக விவாதிப்பதுபற்றி 'எங் இந்தியா' வாசகர்கள் என்னை மன்னிக்க வேண்டும். ஆனால், நான் நிர்ப்பந்தமாக வாதிக்கும்படி நேர்ந்தவை என்று தோன்றும் நூல்கள், ஸ்ரீ புரோவின் புத்தகத்தை நான் விமர்சனம் செய்ததைத் தொடர்ந்து எனக்கு வரும் ஏராளமான கடிதங்கள் ஆகியவை காரணமாக, சமூகத்திற்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக உள்ள ஒரு பிரச்னையைப் பகிரங்கமாகவே நான் விவாதிக்க நேர்ந்திருக்கிறது. மலையாள நண்பர் ஒருவர் பின்வருமாறு எழுதுகிறார் :

"திருமணம் செய்துகொள்ளாமல் இருப்பதால், அல்லது நீண்ட காலம் ஆண்—பெண் சம்பந்தம் இல்லாமல் வாழ்க்கை நடத்துவதால் நமக்கு எந்தக் கெடுதல்களும் ஏற்பட்டதாக ருசுப்பிக்கப்படவில்லை யென்று, ஸ்ரீ புரோவின் புத்தகத்தைப்பற்றி நீங்கள் எழுதியுள்ள விமர்சனத்தில் குறிப்பிட்டிருக்கிறது. ஆனால், என் சம்பந்தப்பட்டவரையில், கெடுதல் எதுவும் இல்லாமல் நான் இருக்கக்கூடிய காலம் உயர்ந்தபட்சம் மூன்று வாரங்களே. இந்த மூன்று வாரங்களின் முடிவில் வழக்கமாக எனக்கு உடம்பு கனமாக இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது; உடலும், மனமும் நிலைகொள்ளாமல் இருப்பதால் கோபம் வருகிறது. புணர்ச்சியில் ஈடுபட்டால் அல்லது என்னையும் அறியாமல் இந்திரியம் வெளிப்படுவதன் மூலம் இயற்கையே உதவி புரிந்தால் ஆறுதல் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. பலவீனமோ, படபடப்போ ஏற்படுவதற்குப் பதிலாக மறுநாள் காலையில் நான் அமைதியாகவும், கலகலப்பாகவும் இருக்கிறேன்; இன்னும் அதிகச் சுறுசுறுப்புடன் என் வேலைக்குப் போக முடிகிறது.

"ஆனால், புணர்ச்சியைத் தவிர்ப்பதால் என் நண்பர் ஒருவருக்கு உடல் நலம் பாதிக்கப்படுவதன் அறிகுறிகள் நிச்சயமாகத் தென்பட்டன. அவருக்கு வயது சுமார் 32 இருக்கும். அவர் மரக்கறி உணவு சாப்பிடுபவர். அத்துடன் மிகவும் மத நம்பிக்கை உள்ளவருங்கூட. அவருக்கு எந்தவிதமான தீய சிந்தனைகளோ, பழக்கங்களோ கொஞ்சமும் கிடையாது. இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு அவருக்கு மணமாயிற்று. அதுவரையில் இரவு நேரங்களில் அவருக்கு இந்திரியம் வெளிப்பட்டுக்கொண்டிருந்தது. அதனால் உடல் தளர்ச்சியும் மனச்சோர்வும் ஏற்பட்டன. கொஞ்சகாலமாக அவருக்கு அடிவயிற்றில் தாங்கமுடியாத வலியும் வந்துகொண்டிருந்தது. ஓர் ஆயுர்வேத வைத்தியரின் யோசனைக்கு இணங்க அவர் மணம் செய்துகொண்ட பிறகு, இப்போது எல்லாம் குணமாகிவிட்டது.

"நமது புராதன சாஸ்திரங்களெல்லாம் ஒப்புக்கொள்ளும் பிரம்மச்சரியம் உயர்வானதுதான் என்று என்னுடைய அறிவு ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. ஆனால், பீஜங்களின் மிகச் சக்தி வாய்ந்த ஜீவ தாதுவை நம் உடம்போடு ஐக்கியமாக்கிக்கொள்ள நம்மால் முடியவில்லை என்பதை நான் மேலே குறிப்பிட்ட என்னுடைய அனுபவங்கள் தெளிவாகக் காட்டுகின்றன. அதனால் இந்தத்

தாது விஷத்தன்மை வாய்ந்ததாய் விடுகிறது. ஆகையால், பரிசுத்தம், புணர்ச்சி யின்மை ஆகியவைகளின் முக்கியத்துவத்தில் சந்தேகமில்லாத என்னைப் போன்றோரின் நன்மைக்காக, ஜீவதாதுவை நம் உடலுக்குள்ளேயே ஐக்கிய மாக்கிக்கொள்ளுவதற்கு உதவக் கூடிய ஹடயோக ஆசனங்களையோ, வேறு மார்க்கங்களையோ 'எங் இந்தியா' பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.''

இந்த நண்பர் கூறுவன போன்ற சம்பவங்கள் சகஜமானவை. பல சந்தர்ப்பங்களில் போதிய ஆதாரங்கள் இல்லாமலேயே பொதுப்படையாக முடிவுகள் கட்டப்பட்டுவிடுவதை நான் பார்த் திருக்கிறேன். ஜீவதாதுவை உடலுக்குள்ளேயே அடக்கி ஐக்கிய மாக்கிக்கொண்டு விடுவதற்கு நீண்ட பயிற்சி வேண்டும். வேறு எந்த முறையும் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் இவ்வளவு நல்ல சக்தி அளிப்பதில்லையாகையால் அது பயிற்சியினால் வருவதாகத் தான் இருக்க முடியும். மருந்துகளும், இதர கருவிகளும், உடலைச் சுமாரான நிலைமையில் வைத்திருக்கலாம். ஆனால், அவை கொடும் எதிரிகளைப்போல் ஒவ்வொரு மனிதனையும் சூழ்ந்து நிற்கும் உணர்ச்சிகளின் விளையாட்டை எதிர்த்துச் சமாளிக்க முடியாத படி, உள்ளத்தைப் பலவீனம் ஆக்கிவிடுகின்றன.

நாம் எப்போதும் பலன்களை எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால், நம்முடைய பழக்கங்களோ, பலன்களை முறியடிக்காவிட்டாலும் தடை செய்யக்கூடியனவாக உள்ளன. நம் இச்சைகளைத் திருப்தி செய்யும் வகையில்தான் சாதாரண வாழ்க்கை முறை அமைந்திருக்கிறது. நமது உணவு, நூல்கள், பொழுதுபோக்குகள், வேலை செய்யும் நேரங்கள் ஆகிய யாவுமே நமது மிருக இச்சை களைத் தூண்டிவிட்டு வளர்க்கக்கூடிய விதத்திலேயே இருக் கின்றன. நம்மில் பெரும்பாலோர், திருமணம் செய்துகொள்ளவும், குழந்தைகளைப் பெறவும், பொதுவாக—நிதானமாக என்றாலும் —இன்பம் துய்க்கவுமே விரும்புகிறோம். யுகம் முடியும் வரையில் கூட ஏறக்குறைய இப்படித்தான் இருந்துகொண்டிருக்கும்.

ஆனால், பொது விதிக்கு எப்போதுமே விலக்குகள் உண்டு. மனித வர்க்கத்திற்குச் சேவை செய்வதிலேயே வாழ்க்கையைப் பூரணமாக அர்ப்பணம் செய்யவேண்டும் என்று மனிதர்கள் விரும்பியிருக்கிறார்கள்; மனித வர்க்கத்துக்குச் சேவை என்பது கடவுள் சேவையைப் போன்றதே. ஒரு விசேஷக் குடும்பத்தை சம்ரட்சிப்பதிலும், மனித வர்க்கம் என்ற பொதுக் குடும்பத்தை சம்ரட்சிப்பதிலும் அவர்கள் தங்கள் காலத்தைப் பங்கு போட்டுக் கொண்டிருக்கமாட்டார்கள். இத்தகைய ஆண்களும் பெண்களும், தனிப்பட்டவர்களின் விசேஷ நலனைத் திருப்தி செய்வதற்காக உள்ள பொதுவான முறையில் வாழ்க்கையை நடத்த முடியாது. கடவுளுக்காக மணமில்லா வாழ்க்கை நடத்த விரும்புபவர்கள், வாழ்க்கையின் சுகங்களைத் துறந்து, கட்டுப்பாடான, கடுமை யான வாழ்க்கையில் இன்பம் காணவேண்டும். அவர்கள் இந்த

உலகத்தில் இருப்பவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள்; ஆனால் உலகத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக இருக்க மாட்டார்கள். அவர்களுடைய உணவு, தொழில், வேலை நேரம், பொழுதுபோக்குகள் நூல்கள், வாழ்க்கையைப் பற்றிய நோக்கு முதலியவை மற்றவர்களிடமிருந்து மாறுபட்டவைகளாகத்தான் இருக்கவேண்டும்.

இந்தக் கடிதம் எழுதியவரும், அவருடைய நண்பரும், அடியோடு புணர்ச்சியே இல்லாத வாழ்க்கையை நடத்த விரும்பினார்களா, அதற்குத் தகுந்த முறையில், வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டார்களா என்பது இப்போது தெரியவேண்டும். இல்லையென்றால், புணர்ச்சியில் ஈடுபட்ட பிறகு கடிதம் எழுதியவருக்குக் கலகலப்பு ஏற்பட்டதையும், அவருடைய நண்பருக்கு ஏற்பட்ட பலவீனத்தையும் புரிந்துகொள்ளுவது கஷ்டமில்லை. நண்பர் விஷயத்தில் திருமணம் சரியான பரிகாரமாயிருக்கிறது என்பதில் சந்தேகமில்லை. நம்முடைய இஷ்டத்திற்கு விரோதமாகவே, தினமும் நாம் மண வாழ்வு நடத்துவதுபோல் கற்பனை செய்துகொண்டிருந்தால், பெரும்பாலும் அந்த மாதிரி நிலைமையில், மணந்துகொள்ளுவதுதான் இயற்கையானதும், விரும்பத்தக்கதுமான பரிகாரமாகும். அடக்கி வைக்கப்படாத, ஆனால் செயலுக்குக் கொண்டுவரப்படாத எண்ணத்துக்கு உரிய சக்தி, செயலுக்குக் கொண்டுவரப்பட்ட எண்ணத்துக்கு உரிய சக்தியை விட மிகப் பெரியது. செயலை உரிய கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவந்துவிட்டால், சிந்தனையையே அது சீர்ப்படுத்தி விடுகிறது. இவ்வாறாகச் செயலுக்குக் கொண்டுவரப்படும் எண்ணம் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்கி, நம்மிடம் சிறைப்பட்டு விடுகிறது. இப்படிப் பார்க்கும்போது, திருமணமுங்கூட ஒரு விதமான கட்டுப்பாடுதான்.

முறையான கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்க்கை நடத்த விரும்புபவர்கள் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற விரிவான விவரங்களை ஒரு பத்திரிகைக் கட்டுரையில் கொடுப்பதற்கில்லை. இந்த நோக்கத்துடன் நான் பல வருடங்களுக்கு முன்பு ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி எழுதிய புத்தகத்தை அவர்கள் பார்க்க வேண்டும். பின்னர் ஏற்பட்ட புது அனுபவங்களைக் குறிப்பிட்டு அதைச் சில இடங்களில் திருத்தவேண்டியிருக்கும். ஆயினும், நான் வாபஸ் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக அந்தப் புத்தகத்தில் ஒன்றுமில்லை.* ஆனால், பொதுவான சில வழிகளைப் பயமில்லாமல் இங்கே குறிப்பிடலாம்:

---

* காந்திஜி, தாம் தென்னாப்பிரிக்காவில் இருந்தபோது எழுதிய "ஆரோக்கிய வழி" என்ற புத்தகத்தையே இங்கே குறிப்பிடுகிறார். அந்த நூலை அனுசரித்தும் பல புதிய விஷயங்களைச் சேர்த்தும், "ஆரோக்கியத் திறவுகோல்" என்ற நூலை 1942–இல் சிறைவாசம் செய்தபோது காந்திஜி எழுதினார். அதுவே இந்தத் தொகுப்பில் முதலாவதாக இடம் பெற்றிருக்கிறது.

1. மிதமாகச் சாப்பிடுங்கள். எப்போதும் சுகமான பசி உணர்ச்சி இருக்கும்போதே சாப்பிடும் அறையைவிட்டு வெளியே வந்துவிடுங்கள்.

2. அதிக மசாலை சேர்க்கப்பட்டவையும் கொழுப்புச் சத்து உள்ளவையுமான மரக்கறிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். போதிய அளவு பால் கிடைக்கும்போது, தனியாகக் கொழுப்புச் சத்துச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது முற்றும் அனாவசியம். ஜீவதாது வீணடிக்கப்படவில்லையென்றால், கொஞ்ச ஆகாரமே போதுமானதாக இருக்கும்.

3. உடலும் உள்ளமும் எப்போதும் பரிசுத்தமான காரியங்களிலேயே ஈடுபட்டிருக்க வேண்டும்.

4. சீக்கிரமாகப் படுக்கப் போய்ச் சீக்கிரமாக எழுந்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.

5. எல்லாவற்றையும்விடப் புலனடக்கத்துடன் வாழ்க்கை நடத்துவதென்றால், மீண்டும் நாம் கடவுளுடன் ஐக்கியமாக வேண்டும் என்ற தீவிரமான ஆசை இருந்தாகவேண்டும். இந்த நடுநாயகமான உண்மை இருதயபூர்வமானதாக இருந்தால், கடவுளின் இந்தக் கருவியைச் சுத்தமாகவும் சீராகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகக் கடவுள்மீதே பாரத்தைப் போட்டுவிடும் நம்பிக்கை வரவர வளர்ந்துகொண்டிருக்கும். "உபவாசம் இருந்தால்கூட இச்சைகள் திரும்பத் திரும்ப வருகின்றன. ஆனால், கடவுளை அறிந்த பிறகு ஆசையும் அற்றுப்போய் விடுகிறது" என்று கீதை கூறுகிறது. இது முற்றிலும் உண்மை.

ஆசனங்கள், பிராணாயாமம் ஆகியவைகளைப்பற்றி நண்பர் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். புலனடக்கப் பயிற்சியில் இவற்றிற்கு முக்கியமான இடம் உண்டு என்றே நான் நம்புகிறேன். ஆனால், இந்தத் துறையில், குறிப்பிட்டுக் கூறக்கூடியவாறு என் அனுபவங்கள் இல்லை என்பதை வருத்தத்துடன் கூறிக்கொள்ளுகிறேன். எனக்குத் தெரிந்தவரையில், இதைப்பற்றித் தற்போதைய அனுபவத்தின்மீது எழுதப்பட்ட நூல்கள் இல்லை. ஆனாலும், இது ஆராய்ச்சிக்குரிய ஒரு துறையே எனினும், தாமே இதை அப்பியாசம் செய்வதோ அல்லது யாரோ எதிர்ப்பட்ட ஒரு யோகி சொல்லும் வழிகளை ஏற்றுக்கொள்ளுவதோ கூடாது என்று அனுபவம் இல்லாத வாசகரை எச்சரிக்க விரும்புகிறேன். புலன் நுகர்ச்சியைக் கைவிட்டுச் சன்மார்க்கத்தில் வாழ்க்கை நடத்துவதே நாம் பெரிதும் விரும்பும் தன்னடக்கத்திற்குப் போதுமானது என்பதை வாசகர்கள் நிச்சயமாகக் கொள்ளலாம்.

—'எங் இந்தியா' – 2—9—1926

12

மனோபாவங்களின் விளைவு

''பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு பற்றி 'எங் இந்தியா'வில் நீங்கள் எழுதியுள்ள கட்டுரைகளை அக்கறையுடன் நான் படித்துவந்திருக்கிறேன். ஜே. ஏ. ஹாட்பீல்டு எழுதியுள்ள 'உள்ளப்பாங்கும் ஒழுங்குகளும்' என்ற புத்தகத்தை நீங்கள் படித்திருப்பீர்கள் என்றே எதிர்பார்க்கிறேன். அதிலுள்ள கீழ்க்காணும் பகுதியை உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவர விரும்புகிறேன்: 'ஆகவே நாம் நம்முடைய ஒழுக்க உணர்ச்சிகளுக்குப் புறம்பாயிருக்கும்போது புணர்ச்சியின் இன்பத்தைப் பற்றிப் பேசுகிறோம்; நம்முடைய காதல் உணர்வுக்கு ஏற்றதாக இருக்கும்போது புணர்ச்சியின் ஆனந்தத்தைப்பற்றிப் பேசுகிறோம். இச்சைகளை இவ்வாறு பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவது, கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே உள்ள காதலை அழிப்பதற்குப் பதிலாக இன்னும் ஆழ்ந்ததாகவே ஆக்குகிறது. ஆனால், இஷ்டப்படியெல்லாம் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதும், இது ஒரு கீழ்த்தரமான இன்பம் என்ற தவறான எண்ணத்தினால் புணர்ச்சியில் ஈடுபடாமல் தவிர்ப்பதும் பல சமயங்களில் எரிந்துவிழும் குணத்தையும், காதல் க்ஷீணத்தையும் உண்டாக்குகின்றன.' அதாவது, ஒரு பெண்ணும் ஆணும் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதால் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன என்பதுடன் அவர்களிடையே காதலைப் பெருக்கும் புனிதத் தன்மையும் புணர்ச்சிக்கு இருக்கிறது என்று அவர் கருதுகிறார். அவர் சொல்லுவது சரியென்றே நான் நினைக்கிறேன். ஏனெனில் அவர் ஒரு பிரபல மனத்தத்துவ நிபுணர் என்பது ஒருபுறம் இருக்கட்டும்; இயற்கையாக உள்ள புணர்ச்சி ஆசையைக் கட்டுப்படுத்திவைக்க முயன்றதால் பலருடைய மணவாழ்க்கை விகாரப்பட்டு பாழானதை நானே நேரில் அறிவேன். இந்த நிலைமையில் பிரஜோற்பத்திக்காக மட்டுந்தான் புணர்ச்சியில் ஈடுபட வேண்டும் என்ற உங்களுடைய கொள்கை எப்படி நியாயமாகும்? ஓர் உதாரணத்தைக் கவனிப்போம்: ஒரு யுவனும், யுவதியும், ஒருவரை யொருவர் காதலிக்கிறார்கள். அது அழகாக இருப்பதுடன் அவர்கள் அப்படிக் காதலிப்பது தெய்வ சித்தத்தின் ஒரு பகுதியாகவும் இருக்கிறது. ஆனால், ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பதற்கோ, அதற்குக் கல்வியளிப்பதற்கோ அவர்களிடம் போதிய பணம் இல்லை. இதற்கெல்லாம் வசதி இல்லாமல் குழந்தை பெறுவது பாவமானது என்பதை நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ளுவீர்கள் என்றே நம்புகிறேன்; அல்லது அந்தப் பெண்ணின் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றதல்ல என்பதற்காகவோ, ஏற்கனவே அவளுக்கு நிறையக் குழந்தைகள் இருக்கின்றன என்பதற்காகவோ, அதுபோன்ற வேறு எதற்காகவோ, குழந்தை பெறுவது கெடுதல் என்று வேண்டுமானாலும் கூறுங்கள். உங்கள் கருத்துப்படி ஒரு சதிபதிக்கு இரண்டு வழிகள் இருக்கின்றன: ஒன்று, அவர்கள் மணம் செய்துகொண்டு தனித்தனியாக வாழவேண்டும். அப்போது ஆசைகளை அடக்கிவைப்பதால் ஏற்படும் எரிச்சல் காரணமாக, ஹாட்பீல்டு கூறுவது சரி என்றால், அவர்களுடைய காதல் பாழாகத் தொடங்கும்; அல்லது அவர்கள் மணந்துகொள்ளாமலே இருக்கவேண்டும். அப்போதும் அவர்களுடைய காதல் பாழாகிவிடும். ஏனெனில், மனிதர்களின் சம்பிரதாயங்களை இயற்கை பொருட்படுத்துவதில்லை. இருவரும், ஒருவரை ஒருவர் விட்டும்

பிரிந்து போய்விடலாம்; ஆனல், அவர்கள் பிரிந்திருக்கும்போது கூட அவர்களுடைய மனம் வேலை செய்துகொண்டே இருக்கும்; இதன் பலனுக அவர்களுக்குச் சில மனப்பிராந்திகள் ஏற்படும். யாரும் தம் இஷ்டப்படி எத்தனை குழந்தைகள் வேண்டுமானுலும் பெறலாம் என்று சமூகத்தையே நீங்கள் மாற்றியமைத்தாலுங்கூட அபாயங்கள் இருக்கின்றன. அதாவது, இனம் அளவுக்கு மீறிப் பெருகிவிடும், அல்லது தனிப்பட்ட ஒரு பெண் அளவுக்கு மீறிக் குழந்தைகளைப் பெறக்கூடும் என்ற அபாயம் இருக்கிறது. தன்னைப் பெரிதும் கட்டுப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டால்கூட, ஓர் ஆண் வருடத்திற்கு ஒரு குழந்தை உற்பத்தி செய்துவிட முடியும். ஒன்று, நீங்கள் கற்பு வாழ்வை ஆதரிக்க வேண்டும்; அல்லது பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டை ஆதரிக்க வேண்டும். ஏனெனில், எப்போதாவது இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொண்டால், ஆண்டவன் அளிப்பதாகக் கணவன் மகிழ்ச்சியோடு சொல்லும் குழந்தைகளை ஒவ்வொரு வருடமும் பெறுவதன் மூலம் அந்தப் பெண் இறந்துவிடக் கூடும். ஆங்கிலப் பாதிரிமார்களிடையே சில சமயங்களில் இப்படி நடந்திருக்கிறது.

நீங்கள் புலனடக்கம் என்று சொல்லுவதும், கருத்தடைக் கருவிகளைப் போலவே இயற்கையின் தொழிலில் தலையிடுவதாகும். பார்க்கப்போனல், புலனடக்கம் இன்னும் அதிகமாகவே தலையிடுகிறது. கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பதன் மூலம் மனிதர்கள் அளவுக்கு மீறிப் போகத்தில் திளைக்கக் கூடும். ஆனல், அந்தக் கருவிகள் இல்லாமலேகூட அவர்கள் அப்படித்தானே செய்துகொண்டிருக்கிருர்கள்? தங்களுடைய பாவச் செய்கையினல் அவர்கள் குழந்தைகளாவது பெருமலிருந்தால், அவர்கள் மட்டுமே கஷ்டப்படுவார்கள். மற்றவர்கள் கஷ்டப்படமாட்டார்கள். இந்தப் போராட்டத்தில் சுரங்கச் சொந்தக்காரர்களே வெற்றி பெறுவார்கள் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், சுரங்கத்தில் வேலை செய்பவர்கள் ஏராளமாக இருக்கிருர்கள். ஏராளமாகக் குழந்தை பெறுபவர்கள், தாங்கள் பெற்றெடுக்கும் குழந்தைகளை மட்டுமல்லாமல் பொதுவாக மனித வர்க்கத்தையே தண்டித்தவர்கள் ஆகிருர்கள்.''

இம்மாதிரி ஒரு நண்பர் எழுதியிருக்கிருர். மனோபாவங்கள் நம் கருத்துக்களை எப்படி உருவாக்குகின்றன என்பதை இக் கடிதம் எனக்கு விளக்கிக் காட்டுகிறது. ஒரு பழுதையைப் பார்த்துப் பாம்பு என்று மனம் நினைக்கிறது. இத்தகைய மனோபாவம் உள்ளவன் பயந்து ஓட்டம் எடுக்கிருன்; அல்லது, கற்பனைப் பாம்பை அடிப்பதற்காக ஒரு தடியை எடுத்துக்கொள்ளுகிருன். மற்ருெருவன், ஒரு சகோதரியை மனைவி என்று தவருக நினைத்துக்கொள்ளுகிருன்; அவனுடைய உள்ளத்தில் மிருக உணர்ச்சி சீறி எழுகிறது. அவன் தன் தவறை உணர்ந்தவுடனேயே அந்த உணர்ச்சி அடங்கிவிடுகிறது. இந்த நண்பர் குறிப்பிட்டுள்ள உதாரணத்திற்கும் இதுவே பொருந்தும். 'இது ஒரு கீழ்த்தரமான இன்பம் என்ற தவருன எண்ணத்துடன் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டித்தால்' அதன் மூலம், 'எரிந்துவிழும் குணமும் காதல் தளர்வும் ஏற்படக்கூடும்' என்பது உண்மையே. ஆனல், காதலின் பிணைப்பைப் பலப்படுத்துவதற்காகவும், அதைத் தூய்மைப் படுத்து

வதற்காகவும், ஜீவதாதுவை உயர்ந்த காரியத்துக்காகப் பயன் படுத்துவதற்காகவும் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டித்தால், அது எரிச்சலுக்குப் பதிலாகச் சாந்தத்தை வளர்க்கும்; அன்புப் பிணைப்பைத் தளர்த்துவதற்குப் பதிலாக அதை இன்னும் இறுகச் செய்யும். மிருக இச்சையை அடிப்படையாகக் கொண்ட காதல் வெறும் சுயநல விவகாரமே. சிறு சுமையையும் தாங்க முடியாமல் அது தெறித்துவிடும். புணர்ச்சி என்பது கீழ்த்தர மிருக ராசிக ளிடையே ஒரு மதச்சடங்கின் தன்மை வாய்ந்ததாக இல்லாமல் இருக்கும்போது, மனித இனத்திற்கு மட்டும் அது ஏன் அப்படி இருக்கவேண்டும்? புணர்ச்சி என்பது குழந்தைகளைப் பெறுவ தற்கான ஒரு செய்கை. மனித இனத்தைப் பெருக்கவேண்டு மென்பதற்காக வேறு வழி இல்லாமல் இதில் நாம் ஈடுபடுகிறோம். இதுதான் உண்மை. இந்த உண்மையை நாம் ஏன் உள்ளவாறு ஒப்புக்கொள்ளக்கூடாது? மிருகங்களைவிட இன்னும் உயர்வான ஒரு நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதற்காக மனிதன் பிறந்திருக் கிறான். சுயமாகச் சிந்தித்து, செயல் புரியும் சக்தி ஓர் அளவுக்கு மனிதனுக்குத்தான் இருக்கிறது. ஆகவே, மனித இனத்தின் விசேஷ உரிமையாகிய தன்மறுப்பை அவன்தான் செயலில் காட்டுகிறான். புணர்ச்சியினால் காதல் பெருகவில்லை. காதல் நிலைத்து வளம்பெற அது கொஞ்சமும் அவசியமே இல்லை என் பதை ருசுப்பிப்பதற்கு நமக்கு எவ்வளவோ அனுபவங்கள் இருக் கின்றன. இருந்துங்கூட, பிரஜோற்பத்தி ஆசையைத் தவிர, காதல் பெருகுவதற்குப் புணர்ச்சி அவசியமானது, விரும்பத்தக் கது என்று நாம் நினைக்கிறோம் என்றால், பழக்கத்தின் நிர்ப்பந்தமே அதற்குக் காரணம். புலனடக்கத்தினால் காதல் இன்னும் வளம் பெற்றிருக்கிறது என்பதை ருசுப்பிப்பதற்கு உதாரணங்கள் காட்டமுடியும். ஆனால், புலனடக்கம் என்பது பரஸ்பர தார்மிக முன்னேற்றத்திற்காக நாமே மனமுவந்து அனுஷ்டிப்பதாக இருக்கவேண்டும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

மனித சமூகம் என்பது ஓய்வில்லாத ஒரு வளர்ச்சி; ஆத்மிகத் தின் மலர்ச்சி. அப்படியானால், சதையின் இச்சைகளுக்கு மேலும் மேலும் கட்டுப்பாடுகள் விதிப்பதே அதன் அடிப்படையாக இருக்க வேண்டும். திருமணம் என்பது தம்பதிகளுக்குக் கட்டுப் பாட்டை விதிக்கும் ஒரு மதச் சடங்கு என்று கருதப்படவேண் டும். அந்த இருவருந்தான், இருவரும் குழந்தைகளை விரும்பி, அதற்குத் தயாராய் இருக்கும்போதுதான், சரீரத் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும். அந்த நிலைமையில், குழந்தை பெறவேண்டும் என்ற ஆசைக்காகத் தவிர, வேறு காரணத்திற்காகச் சேர்க்கை என்ற விஷயமே எழாது.

இந்த நண்பர் பிரஜோற்பத்தி என்ற நோக்கம் இல்லாமலே கூடப் புணர்ச்சி அவசியமான ஒரு தேவை என்ற தீர்மானத்துடன் வாதத்தை ஆரம்பித்திருப்பதுபோல் நாம் ஆரம்பித்தால், அந்த விவாதத்துக் கெல்லாம் ஒரு முடிவு உண்டு. எல்லாக் காலங்களி

லுமே சில மிகப் பெரிய மனிதர்கள் பூரணமான புலனடக்கத்துடன் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள் என்பதை ருசுப்படுத்தமுடியும் என்ற நிலைமையில் இந்த வாதம் வலுவிழந்து விடுகிறது. பெரும்பாலான மனிதர்களுக்கு இதை அனுஷ்டிப்பது கஷ்டமாக இருக்கும் என்றால், அது புலனடக்கம் சாத்தியமல்ல அல்லது விரும்பத்தக்கதல்ல என்பதற்கு ஒரு வாதமாகாது. நூறு வருடங்களுக்கு முன்பு பெரும்பாலோருக்கு அசாத்தியமாயிருந்தது இன்று சாத்தியமாயிருக்கிறது. எல்லையற்ற முன்னேற்றம் அடைவதற்குக் காலச் சக்கரத்தில் நூறு வருடங்கள் என்பது எம்மாத்திரம்? விஞ்ஞானிகள் சொல்லுவது சரி என்றால், நேற்றுத்தான் நமக்கு மனித உடம்பு கிடைத்தது. அதனுடைய வரம்பை யார் அறிவார்கள்? அல்லது யார்தான் அதை விதிக்கத் துணிவார்கள்? உண்மையில், நன்மைக்கும் சரி, தீமைக்கும் சரி, அதற்குள்ள சக்தி எவ்வளவு என்பதை ஒவ்வொரு நாளும் நாம் கண்டுபிடித்துக் கொண்டு வருகிறோம்.

புலனடக்கம் விரும்பத்தக்கது, சாத்தியமானது என்று ஒப்புக்கொண்டால் அதை எய்துவதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடித்து வகுக்க வேண்டும். நான் ஏற்கனவே ஒரு கட்டுரையில் சொன்னதுபோல், நாம் அடக்கத்துடனும், கட்டுப்பாடுடனும் வாழவேண்டும். கூழுக்கும் ஆசை, மீசைக்கும் ஆசை என்பது கூடாது. ஜனனேந்திரியங்களின்மீது கட்டுப்பாடு விதிப்பதானால், மற்ற உணர்வுகளின்மீதும் அதே கட்டுப்பாட்டை விதிக்க வேண்டும். கண்களும், காதுகளும், மூக்கும், நாக்கும், கைகளும், கால்களும் தம் இஷ்டப்படி இருக்கட்டுமென்று விட்டு விட்டால், ஜனனேந்திரியத்தை அடக்கியாளுவது கஷ்டம். பெரும்பாலும் எரிச்சல் குணம், நரம்புக்கோளாறுகளினால் புத்தி பேதலிப்பது ஆகியவையும், சித்த சுவாதீனமின்மையுங்கூட, இதர புலன்கள் கட்டுப்பாடின்றி இருப்பதால்தான் ஏற்படுகின்றன. ஆனால், புலனடக்க முயற்சிகள்தான் இவற்றிற்குக் காரணம் என்று தவறாக நினைக்கிறார்கள். எந்தப் பாவமும், இயற்கையின் விதிகளை மீறும் எந்தச் செய்கையும் தண்டனைக்கு உள்ளாகாமல் போவதில்லை.

வார்த்தைகளைப்பற்றி நான் சண்டைபோடக்கூடாது. கருத்தடைக் கருவிகளைப் போலவே புலனடக்கமும், இயற்கையின் தொழிலில் தலையிடுவதாகுமென்றால், அப்படியே இருக்கட்டும். ஆனால், ஒரு தலையீடு, தனிப்பட்டவர்களின் நல்வாழ்வையும், சமூகத்தின் நல்வாழ்வையும் விருத்தி செய்வதாக இருப்பதால் அதை நியாயமான தலையீடு என்றே சொல்லுவேன். மற்றொன்று இருவரையுமே கேவலப்படுத்துவதால் அது நியாயமற்ற தலையீடாகும். ஜனன விகிதத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு உள்ள ஒரே நிச்சயமான வழி புலனடக்கந்தான். கருத்தடைக் கருவிகளின் மூலம் அதைச் செய்வது, இனமே தற்கொலை செய்து கொள்ளுவ தாகும்.

கடைசியாக, சுரங்கச் சொந்தக்காரர்களின் கட்சி தவருயிருந்தாலும் அவர்கள்தான் வெற்றி பெறுவார்களென்ருல், அது சுரங்க வேலை செய்பவர்கள் அளவுக்கு மீறிக் குழந்தை பெறுகிருர்கள் என்ற காரணத்தினுல் அல்ல; எல்லாத்துறைகளிலும் அவர்கள் அடக்கத்தைக் கற்றுக்கொள்ளவில்லை என்பதனுல்தான். சுரங்க வேலைக்காரர்களுக்குக் குழந்தைகள் இல்லையென்ருல், முன்னேற்றமடைய வேண்டும் என்று விரும்புவதற்கு அவர்களுக்குத் தூண்டுதல் எதுவும் இல்லாமல் போய்விடும். ஏன், சம்பள உயர்வு வேண்டும் என்பதை அவர்கள் ருசுப்பிக்கவும் முடியாது. அவர்கள் குடிக்க வேண்டுமா, சூதாட வேண்டுமா, பீடி, சிகரெட், பிடிக்கவேண்டுமா? இவ்வளவையும், சுரங்கச் சொந்தக்காரர்கள் செய்தாலுங்கூட அவர்கள் கைதான் ஓங்கி நிற்கிறது என்பது இதற்கு ஒரு பதிலாகுமா? முதலாளியைவிடச் சுரங்க வேலைக்காரர்கள் சிறந்தவர்கள் அல்ல என்ருல், உலகத்தின் அனுதாபத்தைக் கோர அவர்களுக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? முதலாளிகளைப் பெருக்கி, முதலாளித்துவத்தைப் பலப்படுத்துவதற்கா? ஜனநாயகம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டுவிட்டால் உலகின் நிலை இன்னும் நன்ருக இருக்கும் என்று கூறி ஜனநாயகத்துக்கு மரியாதை செய்யும்படி நம்மை அழைக்கிருர்கள். பல தீமைகளுக்குக் காரணம் முதலாளிகளும், முதலாளித்துவமுமே என்று நாம் கூறுகிறோம். அதே தீமைகளை இன்னும் விரிவான அளவில் நாம் மீண்டும் உற்பத்தி செய்துவிடாமல் இருப்போமாக.

புலனடக்கத்தை எய்துவது என்பது சுலபமல்ல என்பதை நான் நன்கு அறிவேன். ஆனுல், அதன் சாவதானத்திற்காக நாம் சஞ்சலப்பட வேண்டியதில்லை. அவசரப்படுவதால் பலனில்லை. பொறுமையை இழப்பது, பாட்டாளி மக்களிடையே ஜனன விகிதம் அளவுக்கு மீறிப் பெருகுவதை நிறுத்திவிடப் போவதில்லை. பாட்டாளி வர்க்கத்திடையே தொழிலாளர்கள் செய்யவேண்டிய மகத்தான காரியங்கள் எவ்வளவோ இருக்கின்றன. அனுபவம் என்ற தம்முடைய பொக்கிஷத்திலிருந்து பெரியோர்கள் நமக்கு அளித்துவிட்டுப் போயிருக்கும் புலனடக்கத்தின் படிப்பினையை அவர்கள் தம் வாழ்க்கையிலிருந்து அகற்றிவிட வேண்டாம். தாம் அளித்துள்ள அடிப்படை உண்மைகளை இக்காலத்தில் உள்ளவற்றைவிட இன்னும் சிறந்த முறையில் அமைந்திருந்த பரிசோதனைக் கூடங்களில், அவர்கள் சோதனை செய்து பார்த்திருக்கிருர்கள். புலனடக்கத்தின் அவசியமே அவர்கள் யாவரும் பொதுவாகச் செய்துள்ள போதனை.

—'எங் இந்தியா' – 16—9—1926

13

ஒரு தார்மிகப் போராட்டம்

“நான் மணமானவன். எனக்கு முப்பது வயதாகிறது. என் மனைவிக்கும் அநேகமாக அதே வயதுதான். எங்களுக்கு ஐந்து குழந்தைகள். நல்ல வேளையாக இரண்டு குழந்தைகள் இறந்துவிட்டன. மீதமுள்ள குழந்தைகள் விஷயத்தில் என்னுடைய பொறுப்பு என்ன என்பதும் எனக்குத் தெரியும். ஆனால் அந்தப் பொறுப்பை நிறைவேற்றுவது அசாத்தியமாக இல்லாவிட்டாலும், கஷ்டமாயிருக்கிறது. புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டுமென்று நீங்கள் சொல்லுகிறீர்கள். சென்ற மூன்று வருடங்களாக நான் அதைப் பின்பற்றி வருகிறேன். ஆனால், என் மனைவிக்கு நான் இப்படி நடப்பது இஷ்டமே இல்லை. சாதாரண மனிதப் பிறவிகள் வாழ்க்கை இன்பம் என்று சொல்லுகிறார்களே, அந்த இன்பம் வேண்டும் என்று அவள் வற்புறுத்துகிறாள். நீங்கள் உங்களுடைய மகோன்னத ஸ்தானத்தில் இருந்துகொண்டு, அது பாவம் என்று சொல்லலாம். ஆனால், என் மனைவி அப்படி நினைக்கவில்லை. இன்னும் அதிகக் குழந்தைகள் பெறுவதற்கும் அவள் பயப்படவில்லை. எனக்கு இருப்பதாக நான் நினைத்துக்கொண்டிருக்கும் அவ்வளவு பொறுப்பு உணர்ச்சி அவளுக்கு இல்லை. என்னுடைய பெற்றோர்கள் என் மனைவியின் பக்கந்தான் இருக்கிறார்கள். தினமும் சச்சரவுகள் இருந்துகொண்டே இருக்கின்றன. இச்சாபூர்த்தி மறுப்பினால் என் மனைவி முன்கோபி ஆகிவிட்டாள். அற்ப காரணத்திற்காகக்கூடப் பிரமாதமாகச் சீறி எழுந்துவிடுகிறாள். இந்தக் கஷ்டத்தை எப்படித் தீர்ப்பது என்பதே இப்போது என்னுடைய பிரச்னை. எனக்கு ஏற்கனவே உள்ள குழந்தைகளே அதிகம். அவர்களைக் காப்பாற்றக்கூடிய சக்தி எனக்கில்லை; நான் அவ்வளவு ஏழை. ஆனால், என் மனைவி சமாதானம் அடைவாள் என்று தோன்றவே இல்லை. அவள் கோரும் இச்சாபூர்த்தி அவளுக்குக் கிடைக்காவிட்டால் அவள் வழிதவறிப் போய்விடக்கூடும்; அல்லது அவளுக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிடக்கூடும்; அல்லது அவள் தற்கொலை செய்துகொண்டுவிடக்கூடும். இந்த நாட்டின் சட்டங்கள் இடம் கொடுத்தால், வெறிபிடித்த நாய்களைக் கொல்லுவதுபோல வேண்டாத குழந்தைகளை எல்லாம் சுட்டுக்கொன்றுவிடலாம் என்றுகூடச் சில சமயங்களில் எனக்குத் தோன்றுகிறது. சென்ற மூன்று மாதங்களாக நான் சிற்றுண்டி அருந்துவதில்லை. இரண்டாவதுவேளைச் சாப்பாடுகூட இல்லை. என் தொழிலில் எனக்குப் பொறுப்புகள் இருப்பதால், பல நாட்கள் உபவாசம் இருக்கவும் முடியாது. நான் வெறும் வேஷக்காரன் என்று என் மனைவி நினைக்கிறாள். ஆகையால், அவளிடமிருந்து எனக்கு அனுதாபம் கிடைப்பதில்லை. பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு குறித்துப் புத்தகங்கள் இருப்பது எனக்குத் தெரியும். இவை மிகவும் கவர்ச்சிகரமாகவே எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. புலனடக்கம் பற்றி நீங்கள் எழுதியுள்ள புத்தகத்தையும் வாசித்தேன். ஆற்றில் விழுவதா, சேற்றில் விழுவதா என்று தெரியாமல் இரண்டுங்கெட்டான் நிலையில் இருக்கிறேன்.”

•

ஓர் இளைஞரிடமிருந்து வந்த நெஞ்சைப் பிளக்கும் ஒரு கடிதத்தை மேலே கொடுத்திருக்கிறேன். அவர் தம்முடைய முழுப்

பெயரையும், விலாசத்தையும் கொடுத்திருக்கிருர். அவரை எனக்குச் சில வருடங்களாகத் தெரியும். தமது பெயரைச் சொல்லப் பயப்பட்டுக்கொண்டு இதற்கு முன்பு அவர் இரண்டு தடவை எனக்கு அனமதேயமாக எழுதிஞராம்! தம்முடைய கடிதத்தைப் பற்றி 'எங் இந்தியா' பத்திரிகையில் நான் எழுதுவேன் என்று அவர் எதிர்பார்த்தார். இம்மாதிரி ஏராளமான அனமதேயக் கடிதங்கள் எனக்கு வருவதால், அவைகளைப்பற்றி எழுத நான் தயங்குகிறேன். இந்தக் கடிதம் முற்றிலும் உண்மையானது என்றும், உண்மையான ஓர் உள்ளத்தினின்று வருவது என்றும் எனக்குத் தெரிந்திருந்தபோதிலும், இதைப்பற்றி எழுதக்கூட எனக்குத் தயக்கந்தான். இந்த விஷயம் மிகவும் எக்கச்சக்க மானது. இம்மாதிரி விஷயங்களில் எனக்கு நிறைய அனுபவம் இருப்பதாக நான் உரிமை கொண்டாடுகிறேன்; மேலும், இம்மாதிரி பல சந்தர்ப்பங்களில் என்னுடைய வழி பலனும் அளித்திருக்கிறது. ஆகையால், தெளிவான ஒரு கடமையை நான் தட்டிக் கழிப்பதற்கில்லை.

இந்தியாவில், ஆங்கிலம் படித்தவர்கள் சம்பந்தப்பட்டவரையில், கஷ்டம் இரட்டிப்பாக இருக்கிறது. சமூக அந்தஸ்து விஷயத்தில் கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையேயுள்ள வித்தியாசம் தீர்க்க முடியாதபடி அவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறது. மனைவியரைத் தள்ளிவைத்துவிட்டுத் தமது பிரச்னைகளைத் திருப்திகரமாகத் தீர்த்துக்கொண்டுவிட்டதாகச் சில இளைஞர்கள் நினைப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. தங்களுடைய ஜாதியில் விவாகரத்துச் சாத்தியமில்லை என்பதும், ஆகவே, தமது மனைவியர் மறு மணம் செய்துகொள்ள முடியாது என்பதும் தெரிந்திருந்தும், அவர்கள் அப்படி நினைக்கிருர்கள். வேறு சிலர் தம்முடைய அறிவு வாழ்வில் மனைவியருக்குப் பங்கு அளிக்காமல், அவர்களை வெறும் போகக் கருவிகளாக மட்டும் உபயோகிக்கிருர்கள். இத்தகையவர்களின் எண்ணிக்கைதான் மிக அதிகம். ஆனல், ஒரு சிலருக்கு மனச்சாட்சி இருக்கிறது. இவர்கள் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் பெருகிக்கொண்டே வருகிறது. இவர்களுக்கும் இந்த நண்பருக்கு ஏற்பட்டிருப்பதுபோன்ற தார்மிகச் சங்கடம் ஏற்படுகிறது.

புணர்ச்சி நியாயமானதாக இருக்கவேண்டுமானல், இருதரப்பினரும் விரும்பும்போதுதான் அது நடைபெற அனுமதிக்கக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும் என்பதே என்னுடைய அபிப்பிராயமாகும். இச்சையைப் பூர்த்தி செய்யவேண்டும் என்று இருவரில் ஒருவர் வற்புறுத்துவதற்கு உரிமை இருப்பதாக நான் ஒப்புக்கொள்ளவில்லை. இந்த நண்பரின் விஷயத்தில் நான் சொல்லுவது சரி என்ருல், தம் மனைவியின் கோரிக்கைகளுக்குப் பணிய வேண்டும் என்ற தார்மிகப் பொறுப்பு, கணவனுக்குக் கிடையாது. ஆனல், இப்படி மறுப்பது கணவன்மீது இன்னும் உயர்வான, பெரிய பொறுப்புகளைச் சுமத்திவிடுகிறது. தன்னுடைய அகங்

காரத்தின் உச்சியில் இருந்துகொண்டு மனைவியை அவன் கேவலமாக மதிக்கக்கூடாது; தனக்கு அவசியமில்லாத ஒன்று அவளுக்கு அடிப்படையான தேவையாக இருக்கிறது என்பதைப் பணிவோடு அவன் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். ஆகையால், மிகுந்த பெருந்தன்மையுடனும், அன்புடனும் அவளை நடத்த வேண்டும். தன்னுடைய மனைவியின் காம இச்சையை உயர்தரமான ஒரு ஜீவ சக்தியாக மாற்றும் சக்தி தன்னுடைய பரிசுத்தத்தில் இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கையும் இருக்கவேண்டும். ஆகையால், அவன், அவளுடைய உண்மையான நண்பனாகவும், வழிகாட்டியாகவும், வைத்தியனாகவும் ஆகவேண்டும். அவளிடம் முழு நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்; தன்னுடைய செய்கையின் தார்மிக அடிப்படை என்ன, கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே நிலவவேண்டிய உறவின் உண்மையான தன்மை என்ன, திருமணத்தின் உண்மையான பொருள் யாது என்ற விவரங்களை எல்லாம், அவன் எல்லையற்ற பொறுமையுடன், அவளுக்கு விளக்கிச் சொல்லவேண்டும். அவன் இப்படிச் செய்யும்போது, முன்பு தெளிவில்லாத பல விஷயங்கள் தெளிவாகும். அவனுடைய புலனடக்கம் உண்மையானதாக இருந்தால் மனைவியையும் அவன் தன் கருத்துக்கு ஆதரவாகத் திருப்பிவிடுவான்.

பிரஸ்தாப விஷயத்தில் இச்சையைப் பூர்த்தி செய்ய மறுப்பதற்கு, இனிக் குழந்தைகள் வேண்டாம் என்ற விருப்பம் போதுமானதல்லவென்று நான் சொல்லாமல் இருக்க முடியாது. குழந்தைகளைச் சம்ரட்சிக்க வேண்டியிருக்குமே என்ற பயத்தினால் மட்டும் மனைவியின் விருப்பத்தை நிராகரிப்பது அநேகமாகப் பயந்தாங்கொள்ளித்தனமாகவே தோன்றுகிறது. குடும்பம் கட்டுமீறிப் பெருகிவிடுவதைத் தடுக்க வேண்டும் என்பது, இருவரும் தனித்தனியாகவும், சேர்ந்தும் புணர்ச்சி ஆசையை அடக்கி வைப்பதற்கு நல்ல காரணமாகும். ஆனால், ஒரே படுக்கையில் சயனிக்கும் மனைவியின் உரிமையை மறுப்பதற்கு அது போதிய காரணம் ஆகாது.

குழந்தைகள் விஷயத்தில் ஏன் இப்படிப் பொறுமையற்றுப் போக வேண்டும்? நாணயமாகவும், புத்திசாலித்தனத்துடனும் கஷ்டப்பட்டு ஒருவன் உழைத்தால், நியாயமான அளவு குழந்தைகளைக்காப்பாற்றுவதற்குப் போதுமானதைச் சம்பாதிக்க நிச்சயம் போதிய இடம் இருக்கிறது. எனக்குக் கடிதம் எழுதியுள்ள நண்பர், தமது காலம் முழுவதையும் தேச சேவையில் செலவிட வேண்டும் என்றே உண்மையாக முயல்கிறார். அத்தகைய ஒருவர், பெருகிக்கொண்டே போகும் ஒரு பெரிய குடும்பத்தைக் காப்பாற்றுவதும், அதே சமயத்தில் லட்சக்கணக்கான குழந்தைகள் அரைப்பட்டினியாகக் கிடக்கும் ஒரு தேசத்திற்குச் சேவை செய்வதும் கஷ்டம் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். இந்தியா அடிமைத்தளைகளில் கட்டுண்டு இருக்கும் வரையில், பிர

ஜோற்பத்தி செய்வது தவறு என்ற என்னுடைய அபிப்பிராயத்தைப் பல தடவைகளில் தெரிவித்திருக்கிறேன். யுவர்களும், யுவதிகளும் மணம் செய்துகொள்ளாமல் இருக்க அது நல்ல காரணமாகும்; சதிபதிகளில் ஒருவர் மற்றொருவரின் புணர்ச்சி ஆசையில் ஒத்துழைக்க மறுப்பதற்கு அது முடிவான காரணம் ஆகாது. முற்றிலும் மதக்காரணங்களால் உயர்தரமான பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படும்போது, அப்படி ஒத்துழைக்க மறுப்பது நியாயமே; அது கடமையும் கூட. உண்மையிலேயே அம்மாதிரி நிலைமை ஏற்பட்டால், கூட்டாளியின் மனோபாவத்திலும் அதற்குரிய நல்ல மாறுதல் ஏற்பட்டுவிடும். உரிய காலத்தில் அம்மாதிரி மாறுதல் ஏற்படவில்லை என்று வைத்துக் கொண்டால்கூட, கூட்டாளியின் உயிருக்கே அல்லது சகஜ நிலைமைக்கே அபாயம் வந்தாலும் பரவாயில்லை என்று புலனடக்கத்தைப் பின்பற்ற வேண்டியது கடமையாகும். சத்தியத்திற்காக அல்லது தன்னுடைய தேசத்திற்காக எவ்வளவு தியாகம் செய்ய வேண்டுமோ, அதே அளவு வீரம் செறிந்த தியாகத்தைப் பிரம்மச்சரிய லட்சியத்திற்காகவும் செய்ய வேண்டும். நான் மேலே சொல்லியிருப்பவைகளைக் கவனிக்கும் இடத்து, செயற்கை முறைகளால் பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவது ஒழுக்கக்கேடான பழக்கம் என்பதையும், எனது வாதத்தில் அடங்கியுள்ள வாழ்க்கை முறையில் அதற்கு இடமில்லை என்பதையும் சொல்லத் தேவையில்லை.

–'எங் இந்தியா' - 26—4—1928

14

'திடுக்கிட வைக்கும் முடிவுகள்'

வில்லியம் ஆர். தர்ஸ்டன் என்பவர், பிரசுரகர்த்தரின் முன்னுரையில் கூறப்பட்டுள்ளபடி, அமெரிக்க ராணுவத்தில் சுமார் பத்து வருட காலம் மேஜராயிருந்தவர். அப்போது சீனு உட்பட உலகின் பல பாகங்களிலும் அவர் இருந்து பல வகையான அனுபவங்களைப் பெற்றிருக்கிறுர். தம்முடைய சுற்றுப் பிரயாணங்களின் போது திருமணச் சட்டங்கள், பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றின் விளைவுகளைப் பற்றி அவர் ஆராய்ச்சி செய்தார். இதன் பலனுகத் திருமணத்தைப் பற்றித் தாம் ஒரு புத்தகம் எழுதியாக வேண்டுமென்று அவருக்குத் தோன்றிற்று. அவர் எழுதிய 'தர்ஸ்டனின் திருமணத் தத்துவம்' என்ற புத்தகம், நியூயார்க்கிலுள்ள டிபானி அச்சகத்தினல் சென்ற வருடம் பிரசுரிக்கப்பட்டது. இது 32 பக்கங்கள் கொண்ட ஒரு சிறு பிரசுரம். கொட்டை எழுத்துக்களில் அச்சடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. ஒரு மணி நேரத்திற்குள் படித்து முடித்துவிடலாம். ஆசிரியர், விரிவான வாதம் எதிலும் ஈடுபடவில்லை. ஏதோ இரண்டொரு வாதங்களுடன்

தம்முடைய முடிவுகளைச் சொல்லியிருக்கிறார். இந்த முடிவுகள் 'திடுக்கிடத் தக்கவை' என்று பிரசுரகர்த்தர் வருணித்திருப்பது சரியே. ''நேரில் கண்டறிந்தவற்றையும், வைத்தியர்களிடமிருந்து பெற்ற விவரங்களையும், யுத்தத்தின்போது சேகரித்த சமூக சுகாதாரம், வைத்தியம் ஆகியவை பற்றிய புள்ளி விவரங்களையும்'' ஆதாரமாகக்கொண்டே தாம் இந்த முடிவுகளுக்கு வந்திருப்பதாக ஆசிரியர் தமது முன்னுரையில் கூறுகிறார். அவருடைய முடிவுகள் பின்வருமாறு :

1. ''உணவும் இருப்பிடமும் சம்பாதிப்பதற்காகவும், குழந்தைகள் பெறும் தன்னுடைய இயற்கையான உரிமையைப் பிரயோகிப்பதற்காகவும், நாள் முழுவதும் ஒரு மனிதனுடன் கட்டுண்டு கிடப்பதற்காகவும், ஒவ்வொரு வாழ்நாள் இரவும், கர்ப்பமாயிருந்தாலும் சரி, இல்லாவிட்டாலும் சரி, அவனுடன் அதே படுக்கையில், அதே வீட்டில் நாட்களைக் கழிக்க வேண்டும் என்று நிர்ப்பந்திக்கப்படுவதற்கும், இயற்கை பெண்ணைப் படைக்கவில்லை.

2. ''இப்போதுள்ள திருமணச் சட்டங்கள், பழக்க வழக்கங்கள் காரணமாக, ஆணும் பெண்ணும் ஒவ்வொரு நாளும், இரவும் பகலும் நெருங்கியே இருக்க வேண்டி இருக்கிறது. இதனால் புணர்ச்சியில் கட்டுப்பாடே இல்லாமல் போய்விடுகிறது; ஆண், பெண்களின் இயற்கையான உணர்ச்சிகள் வக்கரித்து மணமான பெண்களில் 90 சதவிகிதத்தினரை ஓர் அளவுக்கு விபசாரிகளாகவும் ஆக்கிவிடுகிறது. இந்த விபசாரம் சட்டபூர்வமானதாகையால், தம்முடைய கணவன்மார்களின் அன்பைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளுவதற்கு இது அவசியமானதாகையால், தம்மைத்தாமே இப்படி விபசாரத்திற்குள்ளாக்கிக் கொள்ளுவது சரியானதும், இயற்கையானதும் ஆகும் என்று மணமான பெண்கள் நம்பும்படி செய்யப்பட்டிருப்பதால்தான் இந்த நிலைமை எழுகிறது.

'கட்டுப்பாடில்லாமல் தொடர்ந்து புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதன்' விளைவுகளைப்பற்றிப் பின்னர் ஆசிரியர் வருணிக்கிறார். அதைக் கீழ்க்கண்டவாறு சுருக்கித் தருகிறேன் :

(அ) ''இதனால் பெண்ணுக்கு மிகப் பெரிய நரம்புக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன; இளம் வயதிலேயே கிழடுதட்டி விடுகிறார். நோய்கள், வெடுவெடுப்பு, சஞ்சலம், அதிருப்தி ஆகியவை உண்டாகின்றன; தன் குழந்தைகளைச் சரிவரக் கவனிக்கும் சக்தி இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

(ஆ) ''ஏழைகளிடையே இதனால் வேண்டாத குழந்தைகள் பெருகிவிடுகின்றன.

(இ) ''உயர்தர வகுப்பினரிடையே கட்டுப்பாடில்லாத புணர்ச்சியினால் கருத்தடைக் கருவிகளையும், கருச்சிதைவு முறைகளையும் உபயோகிக்கும்படி நேருகிறது.'' '' 'பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு' என்ற பெயரிலோ அல்லது வேறு பெயரிலோ கருத்தடை முறைகள் பெரும்பாலான பெண்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டால், மனித இனம் பொதுவாக நோயுற்றதாகவும் ஒழுக்கம் கெட்டதாகவும், துர்நடத்தை உடையதாகவும் ஆகி முடிவில் அழிந்துவிடும்."

(ஈ) "அளவுக்கு மீறிப் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது, ஆண்கள் வாழ்க்கைக்குப் போதிய அளவு சம்பாதிப்பதற்கு அவசியமான ஜீவசக்தியை வற்ற வைத்து விடுகிறது." **"இன்று அமெரிக்காவில் மனைவியரை இழந்த ஆண்களைவிடக் கணவன்மார்களை இழந்த பெண்கள் சுமார் 20 லட்சம்பேர் அதிகமாக இருக்கிறார்கள். யுத்தம் காரணமாக விதவைகளானவர்கள் இவர்களில் சிலரே."** (தடித்த எழுத்துக்கள் ஆசிரியருடையவை.)

(உ) "இன்றைய மணவாழ்வு நிலையின் காரணமாக ஏற்படும் அளவுக்கு மீறிய புணர்ச்சியினால் ஆண், பெண் இருவர் மனோநிலையிலுமே, என்ன பிரயோசனம் என்ற ஒரு சலிப்பு உணர்ச்சி தோன்ற ஆரம்பித்துவிடுகிறது." **"இன்று உலகத்திலுள்ள வறுமைக்கும் பெரிய நகரங்களிலுள்ள சேரிகளுக்கும் காரணம் சரியான வேலை கிடைக்கவில்லை என்பதல்ல; இப்போதைய திருமணச் சடங்குகளின் விளைவான அளவுக்கு மீறிய கட்டுப்பாடில்லாத புணர்ச்சியே."**

(ஊ) "மனித இனத்தின் எதிர்காலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு பார்க்கும்போது, கர்ப்பகாலத்தில் புணர்ச்சி நிகழ்வதுதான் எல்லாவற்றையும் விடக் கவலை அளிப்பதாகும்."

பின்னர் சீனாவையும், இந்தியாவையும் கண்டித்து அவர் எழுதியுள்ளதில் நான் பிரவேசிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இத்துடன் பாதிப் புத்தகம் முடிந்துவிடுகிறது. அடுத்த பாதியில் இதற்குப் பரிகாரம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

கணவனும் மனைவியும் எப்போதும் தனித்தனி அறைகளில் வசிக்கவேண்டும்; ஆகையால் தனித்தனிப் படுக்கைகளில் தூங்க வேண்டும் என்பது அவசியமாகிறது. குழந்தை வேண்டுமென்ற ஆசை இருவருக்கும் ஏற்படும்போது, முக்கியமாக மனைவிக்கு அந்த ஆசை ஏற்படும்போதுதான், இருவரும் சந்திக்க வேண்டும். இதுவே அவர் கூறும் பரிகாரத்தின் நடுநாயகமான அம்சம். திருமணச் சட்டங்களில் என்ன என்ன மாறுதல்கள் செய்ய வேண்டும் என்று அவர் கூறியிருப்பதை நான் இங்கே குறிப்பிட உத்தேசிக்கவில்லை. கணவனும். மனைவியும் சேர்ந்து ஒரே அறையில் இருப்பதும், ஒரே படுக்கையில் படுப்பதுந்தான் உலகம் முழுவதிலுமே மண வாழ்விலுள்ள பொதுவான அம்சம். ஆனால், ஆசிரியர் இதை மிகமிக வன்மையாகக் கண்டிக்கிறார். அவருடைய கண்டனம் சரியானது என்றே நான் நினைக்கிறேன். மணமானவர்கள் ஒரே அறையில்தான் இருக்கவேண்டும், ஒரே படுக்கையில்தான் படுக்கவேண்டும் என்று மத அனுமதிபெற்றது போன்ற ஒரு மூட நம்பிக்கை இருந்துவருகிறது. நம்முடைய பெரும்பாலான இச்சைகளுக்கு இதுதான் காரணம் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அந்த மூட நம்பிக்கையினால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டுள்ள சூழ்நிலையில் வாழும் நமக்கு, அதனால் ஏற்பட்டுள்ள மனோநிலையின் விபரீதமான விளைவைச் சரியாக மதிப்பிடுவது கஷ்டமாக இருக்கிறது.

கருத்தடை முறைகளையும் ஆசிரியர் அதே அளவுக்கு எதிர்க்கிறார் என்பதை ஏற்கனவே பார்த்துவிட்டோம்.

இந்தப் புத்தகத்தை அச்சடித்து இந்தியாவில் விநியோகம் செய்வதற்கு, சென்னையிலுள்ள துணிவான பிரசுரகர்த்தராகிய எஸ். கணேசன், ஆசிரியரின் அனுமதியைப் பெற்றிருக்கிறார். அவர் அதைப் பிரசுரித்தால் சொற்ப விலையில் புத்தகத்தை வாங்கிப் படிக்கலாம். அதை மொழிபெயர்க்கும் உரிமையையும் அவர் பெற்றிருக்கிறார்.

ஆசிரியர் கூறியுள்ள மற்றப் பரிகாரங்களில் பல நமக்கு நடைமுறையில் பயனுள்ளவை அல்ல என்று நான் அபிப்பிராயப் படுகிறேன். அவற்றை அமல் நடத்துவதற்குச் சட்டம் இயற்றி யாக வேண்டும். ஆனால், இனி ஒரே அறையில் வசிப்பதில்லை என்றும், இரவில் ஒரே படுக்கையில் படுப்பதில்லை என்றும், மனி தனுக்கும் மிருகத்திற்கும் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள ஒரே ஒரு உன்னத நோக்கத்திற்காகத் தவிர, மற்றப்படி புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதில்லை என்றும் ஒவ்வொரு கணவனும், மனைவியும் இன்று முதற்கொண்டே உறுதியாக ஒரு தீர்மானம் செய்து கொள்ளலாம். மிருகங்கள் இந்த விதியைத் தவறாமல் பின்பற்று கின்றன. ஆனால், தாரதம்மியத்தை உணர்ந்து செயலாற்றும் சக்தி பெற்ற மனிதர்கள், தவறான பாதையைத் தேர்ந்தெடுப் பதன் மூலம் துன்பகரமான தவறைச் செய்கிறார்கள். கருத் தடைக் கருவிகளை நாங்கள் தொடமாட்டோம் என்று ஒவ்வொரு பெண்ணும் மறுத்துவிடலாம். உடலுடன் மனமும் ஒத்துழைத் தால், புணர்ச்சியில் ஈடுபடாமல் இருப்பதன் பலனாக வியாதிகள் வருவதில்லை என்பதையும், ஆனால் ஆரோக்கியமும் வீரியமும் உண்டாகின்றன என்பதையும் ஆண்களும், பெண்களும் உணர வேண்டும். 'இன்று உலகத்திலுள்ள பெரும்பாலான நோய் களுக்குக் காரணமாக இருப்பவை, இப்போதுள்ள திருமணச் சட்டங்களே' என்று ஆசிரியர் நம்புகிறார். நான் குறிப்பிட்டுள்ள இரண்டு முடிவான தீர்மானங்களுக்கு வருவதற்கு ஆசிரியரின் இந்த நம்பிக்கையை அப்படியே ஒப்புக்கொள்ளவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஆண், பெண் உறவுகளை நாம் ஆரோக்கிய மான, பரிசுத்தமான முறையில் கவனிக்க ஆரம்பித்தால், எதிர் காலச் சந்ததிகளின் தார்மிக க்ஷேமத்திற்கு நாம் தர்மகர்த்தாக் கள் என்று நினைக்க ஆரம்பித்தால், இன்றுள்ள பல இன்னல் களைத் தவிர்க்கமுடியும் என்பதில் சந்தேகமே இருக்க முடியாது.

—'எங் இந்தியா' – 27—9—1928

15

பிரம்மச்சரியம் அல்லது கற்பு

நம்முடைய அனுஷ்டானங்களில் மூன்ருவதாக இருப்பது பிரம்மச்சரியம். பார்க்கப்போனல், எல்லா அனுஷ்டானங்களும், சத்தியத்திலிருந்தும், சத்தியத்துக்கு உதவியாக இருப்பதற் கென்றும் தோன்றியவையே. சத்தியத்தையே கடைப்பிடிப்பவன், சத்தியத்தையே ஆராதிப்பவன் தன்னுடைய சக்திகளை வேறு எதற்காகவாவது செலவிட்டால், சத்தியத்திற்குத் துரோகம் செய்பவனுகிருன். அப்படியானல், அவன் உணர்வுகளை எப்படித் திருப்தி செய்வது? சத்தியத்தை அறிவதற்காகவே ஒருவன் தன் சக்திகளை அர்ப்பணம் செய்வதென்ருல், அதற்குப் பரிபூரணமான தன்னலமற்ற தன்மை வேண்டும். அத்தகைய ஒருவனுக்குக் குழந்தை பெறவேண்டும், குடும்பத்தை நடத்த வேண்டும் என்ற சுயநலத்திற்கு அவகாசம் இருக்காது. ஆகவே, இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதன் மூலம், சத்தியத்தை அறிவது என் பது ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டதாகவே தோன்றுகிறது.

அகிம்சைக் கண்ணேட்டத்துடன் இதைப் பார்த்தால், பரி பூரணமான தன்னலமற்ற தன்மை இல்லாவிட்டால் அகிம்சை யில் வெற்றி பெறுவது அசாத்தியம் என்பதைக் காண்கிறேம். எல்லோரிடமும் அன்பு செலுத்துவதே அகிம்சை. ஒரு மனிதன் தன் அன்பை ஒரு பெண்ணுக்கு அளித்தால், அல்லது ஒரு பெண் தனது அன்பை ஓர் ஆணுக்கு அளித்தால், உலகத்திலுள்ள மற்ற வர்களுக்கு என்று என்ன மிஞ்சி இருக்கிறது? "நாம் இருவருந் தான் முக்கியம்; மற்றவர்களெல்லாம் நாசமாய்ப் போகட்டும்" என்பதே அதன் அர்த்தமாக இருக்கும். கற்புடைய ஒரு மனைவி தன்னுடைய கணவனுக்காக எதையும் தியாகம் செய்யத் தயாரா யிருக்க வேண்டி யிருக்கிறது; உண்மையுள்ள ஒரு கண வனும் தன் மனைவிக்காக எதையும் தியாகம் செய்யத் தயாராக இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே, இத்தகையவர்கள் யாவ ரிடமும் அன்பு காட்டுவது என்ற உயர்நிலைக்கு வர முடியாது என்பதும், அல்லது மனித வர்க்கம் முழுவதையுமே தம்முடைய உறவினர்கள் என்று பாவிக்க முடியாது என்பதும் தெளிவு. ஏனெனில், இவர்கள் தம் அன்பைச் சுற்றி ஒரு எல்லைச் சுவரை எழுப்பிக் கொண்டுவிட்டார்கள். அவர்களுடைய குடும்பம் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு பெரிதாயிருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு யாரிடமும் அன்பு காட்டுவது என்ற நிலையிலிருந்து அவர்கள் மிகவும் தாண்டிப் போய்விடுகிருர்கள். ஆகையால், அகிம்சைச் சட்டத்திற்குக் கீழ்ப்படிய நினைக்கும் ஒருவர், மணம் செய்துகொள்ளக் கூடாது; மண பந்தத்தைத் தாண்டி வெளியே இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளக் கூடாது என்பதைச் சொல்லவே வேண்டியதில்லை.

அப்படியானல், ஏற்கனவே மணமானவர்கள் என்ன ஆவது? இவர்கள் எந்தக் காலத்திலுமே சத்தியத்தை அறிய முடியாதா? மனித வர்க்கம் என்ற பலிபீடத்தில் அவர்கள் தம்மிடமுள்ள அனைத்தையும் காணிக்கைகளாகச் செலுத்தவே முடியாதா? அவர்களுக்கும் ஒரு மார்க்கம் இருக்கிறது. மணமே ஆகாதவர்கள்போல் அவர்கள் நடந்துகொள்ளலாம். இந்த ஆனந்த நிலையை அனுபவித்தவர்கள் நான் சொல்லுவதை ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள். எனக்குத் தெரிந்து பலர் இந்தப் பரிசோதனையில் வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள். மணமான தம்பதிகள், ஒருவரை ஒருவர் சகோதரன், சகோதரி என்று பாவித்துக்கொள்ள முடிந்தால், உலகத்திற்குச் சேவை செய்ய அவர்களுக்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது. உலகத்திலுள்ள எல்லாப் பெண்களும் நமது சகோதரிகள், தாய்மார்கள் அல்லது குமாரத்திகள் என்ற எண்ணமே ஒருவனை உயர்நிலைக்குக் கொண்டு சென்று, அவனுடைய தளைகளை அறுத்தெறிந்துவிடும். புருஷனும் மனைவியும் இதனால் எதையும் இழக்கவில்லை. அதற்கு மாறாகத் தங்களுடைய வசதிகளையும், குடும்பத்தின் வசதிகளையுங்கூடப் பெருக்கிக்கொள்ளுகிறார்கள். காமவெறி என்ற அசுத்தத்திலிருந்து அவர்களுடைய அன்பு விடுதலை பெற்று, இன்னும் அதிகப் பலத்துடன் விருத்தி பெறுகிறது. இந்த அசுத்தம் மறைந்ததும், ஒருவருக்கொருவர் இன்னும் அதிக உதவி செய்ய முடியும். சண்டை, சச்சரவுகளுக்கான சந்தர்ப்பங்களும் குறைந்துவிடுகின்றன. அன்பு சுயநலமுள்ளதாகவும், எல்லைக்குள் அடங்கியதாகவும் இருக்கும் இடங்களில் சச்சரவுகளுக்கு இன்னும் அதிகச் சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கின்றன.

மேற்சொன்ன வாதம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டால், பரிசுத்தமான வாழ்வினால் உடலுக்கு ஏற்படும் நன்மைகள் இரண்டாம் பட்சமானவையாகிவிடுகின்றன. புலன் இன்பத்தை அனுபவிப்பதற்காக மனமறிந்து ஜீவ சக்தியைச் சிதறவிடுவது எவ்வளவு முட்டாள்தனம்! உடலும் உள்ளமும் பூரண வளர்ச்சி பெறுவதற்கென்று அளிக்கப்பட்டுள்ள ஒன்றைச் சரீர இன்பத்தைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதில் பாழடிப்பது பெரும் துஷ்பிரயோகமாகும். இம்மாதிரித் துஷ்பிரயோகந்தான் பல வியாதிகளுக்கு மூலகாரணம்.

மற்ற அனுஷ்டானங்களைப் போலவே பிரம்மச்சரியத்தையும் சிந்தனை, எண்ணம், செயல் மூன்றிலும் பின்பற்ற வேண்டும். மனதில் கெட்ட எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொண்டு, தன் உடலைக் கட்டுப்படுத்துபவன்போல் தோன்றும் முட்டாளின் முயற்சி வீணானதே என்று கீதை கூறுகிறது; நமது அனுபவமும் இதை ஊர்ஜிதம் செய்யும். மனத்தை இஷ்டப்படி அலையவிட்டு, உடலை மட்டும் கட்டுப்படுத்தி வைப்பது கெடுதலை உண்டாக்கக் கூடும். மனம் எங்கு அலைகிறதோ, அந்த இடத்திற்கு இப்பொழுதோ, பிறகோ உடலும் தொடர்ந்தே செல்லும்.

இங்கே ஒரு வித்தியாசத்தைக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியம். மனத்தில் தூய்மையற்ற எண்ணங்கள் இருக்கும்படி விடுவது வேறு; நம்மையும் மீறி மனம் தீய எண்ணங்களினிடையே திரிந்துகொண்டிருந்தால் அது முற்றிலும் வேறு. மனத்தின் தீய சஞ்சாரங்களுடன் நாம் ஒத்துழைக்க மறுத்துவிட்டால், இறுதியில் வெற்றி நமதே.

உடலை நாம் கட்டுப்படுத்த முடிந்தால்கூட, மனம் நம் கட்டுக்குள் அடங்கி இருக்கவில்லை என்பதை நமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிமிடத்திலும் காண்கிறோம். இந்த உடல் கட்டுப்பாட்டை நாம் தளர்த்தவே கூடாது; அத்துடன் மனத்தையும் நம் சொற்படி கேட்கச் செய்வதற்கு சதா முயற்சி செய்து கொண்டே இருக்கவேண்டும். இதற்கு அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ நாம் ஒன்றும் செய்யமுடியாது. மனத்தை இஷ்டப்படி விட்டுவிட்டால், உடலும் மனமும் வெவ்வேறு திசைகளில் நம்மைக் கட்டி இழுக்கும்; நாம் நம்மையே ஏமாற்றிக்கொண்டவர்கள் ஆவோம். ஒவ்வொரு தீய எண்ணத்தையும் நாம் எதிர்த்துப் போராடிக்கொண் டிருக்கும் வரையில், உடலும் மனமும் ஒன்றாகவே இணைந்து செல்லும் என்று சொல்லலாம்.

பிரம்மச்சரிய அனுஷ்டானம் மிகக் கஷ்டமானதென்றும், அது அநேகமாக அசாத்தியமானதென்றும் கருதப்பட்டு வருகிறது. இந்தக் கருத்திற்குக் காரணம் என்னவென்று பார்த்தால், பிரம்மச்சரியம் என்ற பதம் குறுகிய அர்த்தத்தில் வியாக்கியானம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது என்பதைக் காண்போம். மிருக இச்சையை அடக்கியாண்டுவிட்டாலே பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பதற்குச் சமமாகும் என்று நினைக்கப்பட்டு வந்திருக்கிறது. இந்தக் கருத்துப் பூர்த்தியற்றதும், தவறானதும் ஆகும் என்று நான் நினைக்கிறேன். உணர்வு, இந்திரியங்கள் எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்துவதே பிரம்மச்சரியம், மற்றவைகளை எல்லாம் இஷ்டப்படி விட்டுவிட்டு ஒரே ஓர் இந்திரியத்தைமட்டும் கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய்பவன் தோல்வியுறத்தான் செய்வான். உள்ளர்த்தம் கொண்ட கதைகளைக் காதுகளால் கேட்பதும், உள்ளர்த்தம் கொண்ட காட்சிகளைக் கண்களால் பார்ப்பதும், உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் உணவை நாவினால் ருசிப்பதும், பரபரப்பளிக்கக் கூடிய பொருள்களைக் கைகளினால் தொடுவதும் அதே சமயத்தில் மீதமுள்ள ஒரே ஒரு உறுப்பை மட்டும் கட்டுப்படுத்த நினைப்பதும் நெருப்பில் கையைக் கொடுத்துவிட்டு அது சுடாமல் இருக்கவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது போன்றதே. ஆகவே, ஒன்றைக் கட்டுப்படுத்த உறுதி கொண்டவன், மீதம் உள்ளவற்றையும் கட்டுப்படுத்த உறுதி பூண வேண்டும். பிரம்மச்சரியம் என்ற பதத்திற்குக் குறுகிய வியாக்கியானம் செய்ததால் பெரும் கெடுதல் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்றே நான் எப்போதும் கருதிவந்திருக்கிறேன். எல்லாத்

திசைகளிலும், ஒரே சமயத்தில் நாம் புலனடக்கத்தைப் பின் பற்றினல், அந்த முயற்சி விஞ்ஞான ரீதியானதா யிருக்கும்; வெற்றி பெறுவதும் சாத்தியமாக இருக்கும். நாவின் ருசியே பிரதானமான பாவமாக இருக்கக்கூடும். அதனல்தான் ஆசிர மத்தில் எங்கள் அனுஷ்டானங்களில், நாவின் ருசியை அடக்குவ தற்குத் தனி முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்கிறோம்.

பிரம்மச்சரியம் என்ற பதத்தின் அடிப்படையான அர்த் தத்தை நாம் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுவோமாக. 'சரியம்' என்ருல், நடத்தை முறை. பிரம்மச்சரியம் என்பது பிரம்மத்தை அதாவது சத்தியத்தை எய்துவதற்கு ஏற்ற நடத்தை முறை. இந்தப் பதப் பொருளிலிருந்துதான் எல்லாப் புலன்களையும் அடக்கியாளுவது என்ற விசேஷப் பொருள் பிறக்கிறது. புணர்ச்சி அம்சத்தை மட்டும் குறிப்பிடும் அரைகுறை வியாக் கியானத்தை நாம் அடியோடு மறந்துவிட வேண்டும்.

['எரால்டா மந்திரத்திலிருந்து', 3-ஆவது அத்தியாயம்.]

16

பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு (1)

நான் எழுதுபவைகளைக் கவனமாகப் படிக்கும் என் சக ஊழியர் ஒருவர், பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டுக்கான 'அபாய மற்ற கால' முறையை நான் அங்கீகரிக்கக்கூடும் என்பதை வாசித்தபோது, சஞ்சலமடைந்தார். கருத்தடைக் கருவிகளைப் போல 'அபாயமற்ற கால'முறை எனக்கு அவ்வளவு அருவருப்பு அளிக்கவில்லை என்றும், மேலும் இது பெரும்பாலும் மணமான தம்பதிகள் விஷயத்தில்தான் பொருத்தமாக இருக்கும் என்றும் அந்த நண்பருக்குத் தெளிவாக்க முயன்றேன். ஆனல், இந்த விஷயத்தைப்பற்றி நாங்கள் நடத்திய விவாதம், நாங்கள் இருவ ரும் எதிர்பார்த்ததைவிட இன்னும் விரிவாகப் போய்விட்டது. கருத்தடைக் கருவிகளைப்போலவே 'அபாயமற்ற கால'முறையும் என் நண்பருக்கு அருவருப்பு அளிக்கிறது என்பதே. ஸ்மிருதிகளில் விதிக்கப்பட்டுள்ள கட்டுப்பாடுகளை சாதாரண மனிதர்களும் அனுஷ்டிப்பது சாத்தியமே என்று அவர் நம்பு கிருர் என்பதை எனக்குக் காட்டியது. அதாவது, கணவனும் மனைவியும், குழந்தை பெற விரும்பும்போதுதான் சரீர சம்பந்தம் வைத்துக்கொள்ளலாம் என்று ஸ்மிருதிகள் கூறுகின்றன. இந்த விதி எனக்குத் தெரிந்ததுதான். ஆயினும், இந்த விவாதத்தின் போது அதைப்பற்றி எனக்குத் தோன்றிய கருத்து அதற்கு முன்பு தோன்றியதில்லை. பூரணத்துவம் அடைவதற்கு இது ஓர் உபதேசமென்றும், இதை அப்பட்டமாகப் பின்பற்ற வேண்டிய தில்லை என்றும் இவ்வளவு ஆண்டுகளாக நினைத்துக்கொண் டிருந்தேன். மணமானவர்கள் பிரஜோற்பத்தி செய்யவேண்டும்

என்ற விசேஷ எண்ணத்துடன் இல்லாமல், பரஸ்பர சம்மதத்துடன் புணர்ச்சியில் ஈடுபடும் வரையில், அவர்கள் மணந்துகொள்ளுவதன் நோக்கத்தை நிறைவேற்றுகிறார்கள் என்றும், ஸ்மிருதிகளில் விதிக்கப்பட்டுள்ள எந்தத் தடையையும் மீறவில்லை என்றும் நினைத்துக்கொண்டிருந்தேன். ஆனால், இந்த விவாதத்தின்போது ஸ்மிருதி வாக்கியத்தைப்பற்றி எனக்குத் தோன்றிய கருத்து ஒரு புது ஒளியாக இருந்தது. ஸ்மிருதிகளின் கோட்பாடுகளைக் கண்டிப்பாக அனுஷ்டிக்கும் தம்பதிகள், பரிசுத்தமான வாழ்க்கை நடத்தும் மணமாகாதவர்களைப் போலவே பிரம்மச்சாரிகள்தாம் என்ற உண்மை, இப்போது எனக்குப் புலப்பட்டதுபோல் இதற்கு முன்பு புலப்பட்டதில்லை.

இந்தப் புது ஒளியின்படி, பிரஜோற்பத்தி செய்யவேண்டும் என்பது ஒன்றுதான் புணர்ச்சியின் நோக்கம்; இச்சையைப் பூர்த்தி செய்வதே யல்ல. திருமணம் பற்றிய இக் கருத்தின்படி இச்சையை மட்டும் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவது வெறி என்றே மதிக்கப்படும். குற்றமற்றது என்றும், நியாயமானது என்றும் இதுவரையில் கருதப்பட்டு வந்த நமது அனுபவத்தை வருணிப்பதற்கு இது ஒரு கடுமையான வார்த்தையாகத் தோன்றலாம். ஆனால், நான் பழக்க வழக்கங்களைப்பற்றிப் பேசவில்லை. ஹிந்து முனிவர்களால் விவரிக்கப்பட்டுள்ள திருமண சாஸ்திரத்தைப் பற்றியே குறிப்பிடுகிறேன். அவர்கள் சொல்லுவது அடியோடு தவறுதலாகவும் இருக்கலாம், ஆனால், பல ஸ்மிருதி வாக்கியங்களை, அனுபவத்தை அடிப்படையாகக்கொண்ட அருள்மொழிகள் என்று நம்பும் என் போன்றோர், அவற்றின் அர்த்தம் முழுவதையும் ஒப்புக்கொள்ளுவதைத்தவிர வேறுவழியில்லை. விஷயங்களின் உண்மையைத் தெரிந்துகொள்ளுவதற்கும், சில புராதன வாக்கியங்களின் முழு அர்த்தத்திற்கு இணங்க அவற்றைச் சோதிப்பதற்கும் வேறு வழி எதுவும் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. அந்தச் சோதனையும், அதன் மூலம் அறியப்படும் உண்மைகளும் எவ்வளவு கஷ்டமானவையாகத் தோன்றினாலும் சரி.

நான் மேலே கூறியுள்ளவற்றைக் கவனிக்கும்போது கருத்தடைக் கருவிகள் போன்றவை மூலம் பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவது முழுத் தவறாகும். முழுப் பொறுப்புணர்ச்சியுடனேயே இதை நான் எழுதுகிறேன். ஸ்ரீமதி மார்கரெட் ஸாங்கரிடமும்* அவரைப் பின்பற்றுவோரிடமும் எனக்கு மிகுந்த மதிப்பு உண்டு. அந்த அம்மையார் தமது லட்சியத்தில் காட்டிய ஆர்வம் என்னைக் கவர்ந்தது. வேண்டாத குழந்தைகளைக் கருவில் சுமந்து, அவற்றை வளர்க்கும் சுமையையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருப்பதால் அவதிப்படும் பெண்களிடம் அவருக்கு மிகுந்த அனுதாபம் உண்டு என்பதை நான் அறிவேன். இந்தக் கருத்தடை முறையைப் பல புராடெஸ்டன்ட் பாதிரிமார்கள், விஞ்ஞானிகள்,

---

* மார்கரெட் ஸாங்கர்: இவரும் காந்திஜியும் நடத்திய விவாதத்தைப் பின் சேர்க்கைப் பகுதியில் காண்க.

அறிஞர்கள், டாக்டர்கள் ஆகியோர் ஆதரிக்கிறுர்கள் என்பதையும் நான் அறிவேன். இவர்களில் பலரை எனக்கு நேரில் தெரியும். அவர்களிடம் எனக்கு மிகுந்த மரியாதையும் உண்டு. ஆனல், வாசகர்களிடமிருந்தோ, இந்த முறையை ஆதரிக்கும் பெரியவர்களிடமிருந்தோ, என்னுடைய நம்பிக்கையை மறைத்தேனுனல், சத்தியம் என்ற என்னுடைய கடவுளுக்குத் துரோகம் செய்தவன் ஆவேன். சத்தியமே என் கடவுள்; சத்தியத்தைத் தவிர வேறில்லை. அத்துடன் இப்போது நான் கொண்டுள்ள கருத்து தவருனதென்ருல், என் நம்பிக்கையை ஒளித்தால், அந்தத் தவறை நான் கண்டுபிடிக்க முடியாமலேயே போய்விடும். இந்தப் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு உள்பட, ஒழுக்கம் பற்றிய பல விஷயங்களில் பல ஆண்களும், பெண்களும் என்னுடைய யோசனையையும், புத்திமதியையும் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறுர்கள். ஆகவே, என் நம்பிக்கையை நான் தெரிவிக்க வேண்டியது அவர்களுக்காக ஆற்றவேண்டிய கடமையும் ஆகும்.

பிரஜோற்பத்தியை ஒழுங்குபடுத்தி, கட்டுப்படுத்த வேண்டியதுதான் என்பதில், கருத்தடைபோன்ற முறைகளை ஆதரிப்பவர்களுக்கும் எனக்கும் இடையே கருத்து ஒற்றுமை இருக்கிறது. புலனடக்கத்தின் மூலம் கட்டுப்பாடு செய்வது கடினமானதுதான் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. ஆயினும், மனித வர்க்கம் தன் ஊழ்வினையை நிறைவேற்ற வேண்டுமானல் இதை அடைவதற்கு வேறு வழியில்லை. இப்போது விவாதிக்கப்படும் முறை எல்லோராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுவிட்டால், மனித வர்க்கத்தின் ஒழுக்கம் தளர்ந்துவிடும் என்பது எனது இருதய பூர்வமான நம்பிக்கையாகும். இது தவறு என்று இந்த முறையை ஆதரிப்பவர்கள் அடிக்கடி சாட்சியங்கள் கொடுக்கிறுர்கள். அப்படியிருந்துங்கூட இந்த என் அபிப்பிராயத்தை வலியுறுத்திச் சொல்லுகிறேன்.

எனக்கு மூட நம்பிக்கைகள் இல்லை என்றே நான் நம்புகிறேன். ஓர் உண்மை புராதனமானது என்பதற்காக மட்டும் உண்மையானதாகிவிடாது. அது புராதனமானதாக இருக்கிறதே என்பதற்காக அதைப்பற்றிச் சந்தேகப்பட வேண்டும் என்ற அவசியமும் இல்லை. வாழ்க்கையில் சில அடிப்படைகள் உண்டு. ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் அவற்றை நிறைவேற்றுவது கடினமாக இருக்கிறது என்பதற்காக அவற்றை அலட்சியமாக விட்டுவிட முடியாது.

புலனடக்கத்தின்மூலம் பிரஜோற்பத்திக்கட்டுப்பாடு என்பது கஷ்டமானதுதான். ஆனல், கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பதைவிட அது பலன் அளிக்கத்தக்கது என்பதையோ, உயர்வானதுங்கூட என்பதையோ, இதுவரையில் யாரும் நிஜமாக ஆட்சேபித்ததாகத் தெரியவில்லை.

புணர்ச்சி என்பது ஒரு பெரிய இன்பம் என்று கருதுவதைவிட, குறிப்பிட்ட நோக்கத்துக்காக மட்டும் புணர்ச்சியில் ஈடுபட

லாம் என்று சாஸ்திரங்களில் விதிக்கப்பட்டிருப்பதன் உள்ளர்த்தத்தை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டால் புலனடக்கம் எளிதாகி விடுகிறது என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. மணமான தம்பதிகளுக்கு, சாத்தியமான அளவுக்கு உயர்ந்த ரகமான குழந்தையை உற்பத்திசெய்வது மட்டுந்தான் ஜனனேந்திரியங்களின் வேலை. இரு தரப்பினரும் பிரஜோற்பத்தியை விரும்பும்போதுதான்—புணர்ச்சியை அல்ல—இது ஏற்படக்கூடும்; ஏற்பட வேண்டும். ஆகையால், பிரஜோற்பத்திக்காகவன்றிப் புணர்ச்சிக்கு விருப்பம் ஏற்படுவதைச் சட்ட விரோதமாகக் கருதிக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

சாதாரண மனிதருக்கு இந்தக் கட்டுப்பாடு சாத்தியமா என்பது அடுத்த கட்டுரையில் பரிசீலிக்கப்படும்.

—'ஹரிஜன்' - 14—3—1936

17

பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு (2)

புலனடக்கத்திற்கு உதவியாய் இருக்கக்கூடிய எதுவும் இன்றைய சமூகத்தில் இல்லை. நாம் வளர்க்கப்படும் விதமே அதற்கு விரோதமானதாயிருக்கிறது. பெற்றோர்களின் பிரதானமான கவலை, எப்படியாவது தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் திருமணம் செய்து வைத்து, அதன் மூலம் அவர்கள் முயல்களைப்போல் பெற்றுத் தள்ளிக்கொண்டேயிருக்கச் செய்வதுதான். பெண்களாயிருந்தால், சாத்தியமான வரையில் சிறு வயதிலேயே மணம் செய்துவைத்து விடுகிறார்கள். அவர்களுடைய தார்மிக நலன்களைப் பொருட்படுத்துவதேயில்லை. திருமணச் சடங்கு என்பது விருந்தும், வேடிக்கையும் நிறைந்த ஒரு நீண்ட வேதனையாக இருக்கிறது. கிரஹஸ்தனின் வாழ்க்கை, அவனுடைய சென்ற கால வாழ்க்கையை அனுசரித்தே இருக்கிறது. அது புலன் நுகர்ச்சியை நீடிக்கச் செய்வதே. சரீர இச்சைக்கு நிறைய இடம் கொடுக்கும் வகையில் விடுமுறைகளும், சமூகக் கோரிக்கைகளும் சௌகரியமாக ஏற்பாடு செய்யப்படுகின்றன. நம்மீது திணிக்கப்படும் நூல்களும், மிருக இச்சைகளுக்கு ஆக்கமளிக்கும் தன்மை வாய்ந்தவைகளாகவே இருக்கின்றன. சரீர இச்சையைத் திருப்தி செய்வது ஒரு கடமை என்றும், அடியோடு அதைத் தவிர்ப்பது பாவமென்றும், இன்றைய நூல்கள் போதிக்கின்றன.

புணர்ச்சி ஆசையைக் கட்டுப்படுத்துவது அசாத்தியமாகிவிடாவிட்டாலும், மிகவும் கடினமாகிவிட்டதில் என்ன ஆச்சரியம் இருக்கிறது? புலனடக்கத்தின்மூலம் பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதே முற்றிலும் விரும்பத்தக்கதும், புத்திசாலித்

தனமானதும், தீங்கற்றதுமான முறை என்றால், சமூக லட்சியத்தையும், சூழ்நிலையையும் நாம் மாற்றியாக வேண்டும். இந்த விரும்பத்தக்க மாறுதலை ஏற்படுத்த வேண்டுமென்றால், புலனடக்கத்தில் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள், சுற்றியுள்ளவர்களையும் திருப்பக் கூடியவாறு அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையுடன் தாமும் அதை ஆரம்பிப்பதுதான் வழி. திருமணத்தின் கருத்தைப்பற்றிச் சென்ற வாரம் எழுதியிருந்தேன். புலனடக்கத்தில் நம்பிக்கை யுள்ளவர்களுக்கு அது மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கும் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. அதை நன்கு உணர்ந்து கொள்ளுவது, முழுமையான ஒரு மனப் புரட்சியாகும். குறிப்பிட்ட சிலருக்காக மட்டும் அது சொல்லப்படவில்லை. மனித சாதியே பின்பற்ற வேண்டிய சட்டமாகத்தான் அது சொல்லப் பட்டது. அதை மீறுவது மனிதர்களின் அந்தஸ்தைக் குறைத்து விடுகிறது. இதன் பலனாக வேண்டாத குழந்தைகள் நிறையப் பிறந்துவிடுகின்றன; வியாதிகள் பெருகிக்கொண்டே போகின்றன; கடவுளுக்குப் பதில் சொல்லியாக வேண்டும் என்ற மனிதனின் ஒழுக்க உணர்வு சிதைந்துவிடுகிறது. வாழ்க்கைச் சட்டத்தை மீறுவதால் இந்தத் தண்டனை கிடைக்கிறது. கருத்தடைக் கருவிகள் மூலம் பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதால் புதிதாகக் குழந்தைகள் பிறப்பது ஓர் அளவுக்கு ஒழுங்கு படுத்தப்படுகிறது; சாதாரண நிலையில் உள்ளவர்கள் வறுமையால் கஷ்டப்படாமல் இருப்பதற்கு அது உதவி செய்கிறது என்பது உண்மையே. ஆனால், சமூகத்திற்கும், தனி நபருக்கும் இது விளைவிக்கும் தார்மிகக் கேடு மதிப்பிட முடியாததாகும். புணர்ச்சி ஆசையைத் திருப்தி செய்யவேண்டும் என்பதற்காக அதில் ஈடு படுபவர்களுக்கு வாழ்க்கையைப் பற்றிய மனோபாவமே அடியோடு மாறிவிடுகிறது என்பது ஒன்று. அவர்களுக்குத் திருமணம் என்பது ஒரு தெய்விகச் சடங்காயில்லாமற் போய்விடுகிறது. இதனால் இதுவரையில் பொக்கிஷம்போல் மதிக்கப்பட்டு வந்த சமூக லட்சியங்களை மீண்டும் பரிசீலனை செய்து மதிப்பிட வேண்டியிருக்கிறது. திருமணம் பற்றிய பழைய லட்சியங்களை, மூட நம்பிக்கை என்று நினைப்பவர்களுக்கு இந்த வாதம் ஏற்காது என்பது உண்மையே. திருமணம் என்பது ஒரு தெய்விகச் சடங்கு; பெண், மிருக இச்சையைத் திருப்தி செய்யும் கருவியல்ல; ஆனால் மனிதனை ஈன்றெடுக்கும் தாய்; தான் பெறும் குழந்தைகளின் நல் வாழ்வுக்குத் தர்மகர்த்தா என்று நம்புபவர்களுக்காகவே நான் எழுதுகிறேன்.

எனக்கும் என்னுடைய சக ஊழியர்களுக்கும், புலனடக்கத்தில் ஏற்பட்டுள்ள அனுபவம் இங்கே நான் சொல்லும் கருத்துக்களை ஊர்ஜிதமும் செய்கிறது. திருமணத்தைப் பற்றிய நம்முடைய புராதனக் கருத்துக்களைத் தெள்ளத் தெளியக் கண்டு பிடித்திருப்பது இதற்கு இன்னும் அபரிமிதமான வேகத்தை அளிக்கிறது. மண வாழ்விலும் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பதென்பது அதன் தவிர்க்க முடியாத இயற்கை நிலைமை என்று இப்

போது எனக்குப் படுகிறது; திருமணத்தைப்போலவே இதுவும் எளிதானது என்று தோன்றுகிறது. பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப் பாட்டுக்கு வேறு எந்த முறையும் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத தாகவும், பயனற்றதாகவும் தோன்றுகிறது. பிரஜோற்பத்தி செய்வதுதான் ஜனனேந்திரியத்தின் உன்னதமான வேலை என்ற எண்ணம், ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஏற்பட்டுவிட்டால், வேறு எதற்காகவும் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது ஜீவதாதுவை அநியாய மாக வீணடிப்பதாகுமென்றும், அதன் பலனுக ஆணுக்கும் பெண் ணுக்கும் ஏற்படும் பரபரப்பு உணர்ச்சி, அருமையான சக்தியை அநியாயமாக வீணடிப்பதாகுமென்றும் கருத ஆரம்பித்துவிடு வார்கள். முன் காலத்து விஞ்ஞானிகள், ஜீவதாதுவுக்கு ஏன் இவ் வளவு மதிப்புக் கொடுத்தார்கள். ஏன அந்தச் சக்தியைச் சமூக நலன்களுக்கான பாதையில் திருப்பவேண்டும் என்று வற்புறுத் தினார்கள் என்பதை அறிவது இப்போது சுலபமாயிருக்கிறது. தன்னுடைய இச்சையின் வேகத்தை யார் முழுவதும் அடக்கி யாளுகிறார்களோ, அவர்கள் ஆண்களாயிருந்தாலும் பெண்களா யிருந்தாலும், சரீரம், மனம், ஆத்மிகம் ஆகிய மூன்று அம்சங்களி லும் பலம் பெறுகிறார்கள் என்றும், வேறு எந்த வழியிலும் பெற முடியாத சக்திகளை அவர்கள் பெறுகிறார்கள் என்றும், முன் காலத்து விஞ்ஞானிகள் தைரியமாகச் சொல்லுகிறார்கள்.

இத்தகைய சக்திவாய்ந்த பிரம்மச்சாரிகள் பலர் இல்லையே என்பதைப்பற்றியோ, இம்மாதிரி வாழ்க்கை நடத்துபவர்கள் யாரையும் காண முடியவில்லையே என்பதைப்பற்றியோ வாசகர் கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இன்று நாம் காண்பவர்க ளெல்லாம் பூர்த்தி பெருத பிரம்மச்சாரிகளே. இவர்கள் அந்த நிலையை எய்த முயலும் சாதகர்கள் தான். அவர்கள் தமது உட லைத்தான் அடக்கியாளுகிறார்கள்; உள்ளங்களை அல்ல. ஆசை எதிர்ப்பட்டால் அதைச் சமாளித்து நிற்கும் ஆற்றல் அவர் களுக்கு இல்லை. இதற்குக் காரணம், பிரம்மச்சரிய நிலையை எய்துவது அவ்வளவு கடினமானது என்பதல்ல. சமூகச் சூழ்நிலை அவர்களுக்கு எதிராக இருக்கிறது. இந்த நிலையை எய்த வேண் டும் என்று உண்மையாகவே முயல்பவர்களில் பெரும்பாலோர், தம்மை யறியாமலேயே மிருக இச்சையை மற்ற இச்சைகளி லிருந்து தனியாகப் பிரித்துவிடுகிறார்கள். ஆனால், இந்த முயற்சி வெற்றி பெறுவதற்கு, மனிதன் இரையாகக்கூடிய எல்லாவிதமான இச்சைகளையுமே அடக்கியாள வேண்டியது அவசியமாகும். பிரம்மச்சரியத்தை எய்துவது, சாதாரண ஆண்களுக்கும் பெண் களுக்கும் அசாத்தியமான தல்ல என்பது உண்மையே. ஆனால் இதற்குக் குறைவான முயற்சி போதும் என்று நினைக்கக்கூடாது. ஏதாவது ஒரு பாடத்தில் நன்கு தேர்ச்சி பெறவேண்டும் என்ற உறுதி பூண்டுள்ள ஒரு சாதாரண மாணவன் செய்யவேண்டிய முயற்சிக்கு இது குறைவாக இருக்கக்கூடாது. வாழ்க்கைச் சாஸ் திரத்தில் நன்கு பயிற்சிபெற்றுத் தேறுவதே பிரம்மச்சரியத்தை எய்துவது என்பதுதான் நான் இங்கே சொல்லுவதன் அர்த்த மாகும்.

—'ஹரிஜன்' - 21—3—1936

18

மண வாழ்வில் பிரம்மச்சரியம்

ஒரு நண்பர் எழுதுகிறார் :

"பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் புலனடக்கம் ஒன்று தான் தலைசிறந்த முறை என்ற உங்களுடைய கருத்தை நான் வெகுகாலமாக ஆதரித்து வந்திருக்கிறேன். இனத்தைப் பெருக்குவது ஒன்றுதான் புணர்ச்சியின் நோக்கம்; அதைத் தவிர வேறு எதற்காகவும் இதில் ஈடுபடுவது இயற்கைக்கு முரணைக் காம இச்சையைத் தணித்துக்கொள்ளும் செய்கையே என்பதற்கு ருசு எதுவும் அவசியமில்லை. ஆனால், சில சமயங்களில் இதில் ஒரு பெரிய தர்மசங்கடம் ஏற்படுகிறது. ஒன்றிரண்டு தடவைகள் புணர்ச்சி செய்வதன்மூலம் கருத்தரிக்கவில்லையென்றால் என்ன செய்வது? எப்போது அதற்கு எல்லை கட்டுவது? குழந்தை பிறக்கும் என்ற நம்பிக்கையை விட்டு விடுவது கஷ்டமே. அதற்கு மாறாக ஓர் ஆண் அளவுக்குமீறிப் புணர்ச்சியில் ஈடுபட்டால் அவனுடைய ஜீவசக்தி பூராவும் வறண்டுவிடும். முதல் அல்லது இரண்டாவது புணர்ச்சியில் கருத்தரிக்கவில்லையென்றால் அதை விதிவசம் என்று கருதி, மேற்கொண்டு புணர்ச்சியில் ஈடுபடக்கூடாதென்று சொல்லி விடுவதா? ஆனால், இதற்கு மகத்தான தன் உறுதியும், ஆத்மிக பலமும் வேண்டும். ஆண்மையும், இளமையும் இருந்த காலத்தில் எவ்வளவோ முயன்றும் மக்கட் பேறு பெறாதவர்கள், விருத்தாப்பிய காலத்தில் பிள்ளை பெறுவதையும் பார்க்கிறோம். இதனால் அடியோடு புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிப்பது இன்னும் கஷ்டமானதாகிறது. மற்றப்படி அவர்கள் தேகாரோக்கியத்துடனும், உடல் ஊனம் இல்லாமலும் இருக்கும்போது நிலைமை இன்னும் சிக்கலாகிறது."

இந்தக் கஷ்டத்தை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன்; ஆனால், அந்தப் பிரச்னையில் அந்தக் கஷ்டம் இயற்கையிலேயே இருக்கிறது. எந்த முன்னேற்றப் பாதையிலும் இம்மாதிரி கஷ்டம் இருக்கத்தான் இருக்கிறது. கஷ்டங்கள் இருப்பதும், மனிதன் அவற்றைச் சமாளித்து வெற்றி பெறுவதுந்தான் மனித வர்க்கத்தின் சரித்திரமாகும். இமயமலைமீது ஏறும் முயற்சிகளையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு உயரத்தில் ஏறுகிறோமோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு மலை செங்குத்தாக இருக்கிறது; ஏறுவதும் கஷ்டமாக இருக்கிறது; இதனால், அதன் மிக உயர்ந்த சிகரத்தை இன்னும் பிடிக்க முடியாமலே இருக்கிறது. இந்த முயற்சி ஏற்கனவே எவ்வளவோ பலிவாங்கி விட்டது. ஆயினும், ஒவ்வொரு வருடமும் புதிதாக மலையேற வருகிறார்கள். முன்போலவே அந்த முயற்சிகளும் தோல்வியில் தான் முடிகின்றன. ஆனால், இதனாலெல்லாம் மலையேறுபவர்களின் உற்சாகம் தணிந்துவிடவில்லை. இமயமலை மீது ஏறும் முயற்சியே இப்படியென்றால், அதைவிடக் கஷ்டமானதும் இன்னும் நல்ல பிரதிப் பிரயோசனம் அளிக்க வல்லதுமான, தன்னையே அடக்கியாளும்

முயற்சியைப்பற்றி என்ன சொல்லுவது? இமயமலைமீது ஏறிவிட்டால் ஏற்படக்கூடியது. தாற்காலிகமான ஒருபெருமித உணர்ச்சி தான்; ஆனல், தன்னையே அடக்கியாளும் முயற்சியில் வெற்றி பெறுவதால் ஏற்படும் ஆத்மிக ஆனந்தத்திற்கு அழிவே கிடையாது; அந்த ஆனந்தம் வரவரப் பெருகிக்கொண்டேதான் இருக்கும். பிரம்மச்சரிய விதிகளை ஒழுங்காகப் பின்பற்றியுள்ள ஒருவரின் விந்து, கருத்தரிக்கச் செய்யாமல் இருக்க முடியாது என்பது பிரம்மச்சரிய சாஸ்திரத்தின் நன்கறிந்த உண்மைகளில் ஒன்ருகும். இது நியாயமே. ஒருவன் தன்னுடைய மிருக இச்சைகளை அடியோடு வென்றுவிட்டால் தன்னையறியாமல் புலனடக்கத்தினின்றும் வழுவுவது அசாத்தியம் ஆகிவிடுகிறது. புணர்ச்சி ஆசையும் அடியோடு அற்றுப் போய்விடுகிறது; பிள்ளைப்பேறு வேண்டும் என்ற ஆசை தோன்றும்போதுதான் புணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. 'மண வாழ்வில் பிரம்மச்சரியம்' என்று சொல்லப்படுவதன் அர்த்தம் இதுவே. அதாவது, இந்த விதியைப் பின்பற்றும் ஒருவர், மணமானவராக இருந்தாலும், புணர்ச்சியிலேயே ஈடுபடாத ஒருவருக்குச் சமமான அந்தஸ்தைப் பெறுகிருர், புணர்ச்சி என்பது பிரஜோற்பத்திக்காகவே ஒழிய இச்சாபூர்த்திக்காக வல்ல என்பது ஏற்கனவே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனல், நடைமுறையில் இந்த லட்சியம் பரிபூரணமாக எய்தப் பெறுவது அரிது என்பது உண்மையே. ஆயினும், நமது லட்சியங்களை உருவாக்கும்போது, பலவீனங்களைப்பற்றியோ அல்லது நாம் தவறிவிடக் கூடும் என்பதைப்பற்றியோ கவனிக்கக் கூடாது. ஆனல், இப்போது காணப்படும் போக்கு, தலைகீழ்ப் பாடமாக இருக்கிறது. கருத்தடைக் கருவிகளை ஆதரிப்பவர்கள், புலன் நுகர்ச்சியையே தம் லட்சியமாக்கிக் கொண்டுவிட்டார்கள். புலன் நுகர்ச்சி ஒரு போதும் ஒரு லட்சியமாயிருக்க முடியாது என்பது தெளிவு. ஒரு லட்சியத்தை அனுஷ்டிப்பதற்கு எல்லையே இருக்க முடியாது. ஆனல், அளவுக்கு மீறி இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவது நிச்சயமாகத் தனிப்பட்டவரையோ, சம்பந்தப்பட்ட இனத்தையோ அழித்துவிடும். ஆகையால், புலனடக்கந்தான் நமது லட்சியமா யிருக்கமுடியும். ஆரம்ப காலம் முதல் கொண்டே அப்படித்தான் அது கருதப்பட்டு வந்திருக்கிறது. ஆகையால், அதை எப்படி அடையலாம் என்பதற்கான மார்க்கங்களை ஆராய வேண்டுமேயொழிய, அதை எப்படித் தட்டிக் கழிக்கலாம் என்று பார்த்துக் கொண்டிருக்கக்கூடாது.

பிரம்மச்சரியத்தின் விதிகளைப்பற்றி நமக்குள்ள அறியாமையே அதை அனுஷ்டிப்பதில் காணப்படும் பெரும்பாலான கஷ்டங்களுக்குக் காரணம். அந்த விதிகளைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால் கஷ்டங்கள் தாமாக மறைந்துவிடும் என்பது என்னுடைய திடமான நம்பிக்கையாகும். இந்த நண்பர் கூறியுள்ளதை லட்சியக் கண்களுடன் பரிசிலனை செய்வோம். லட்சிய நிலையில் முதலாவதாக இம்மாதிரிச் சந்தர்ப்பமே எழாது. ஏனெனில்,

சிறு பிராயத்திலிருந்து பிரம்மச்சரிய விதிகளை அனுஷ்டித்து வரும் தம்பதிகள், சாதாரண தேகாரோக்கிய முள்ளவர்களாக இருந்தால், அவர்களுடைய புணர்ச்சியின் விளைவாகக் கருத்தரிக்காமல் இருக்க முடியாது. நடைமுறையில், சில மாறுபாடுகளும் ஏற்படுகின்றன. இம்மாதிரியானவர்களுக்கு நிர்ணயிக்கக்கூடிய விதி ஒன்றுதான். அதாவது கருத்தரித்து விட்டது என்பது நிச்சயமாகும் வரையில், மாதவிடாய் ஆனபிறகு, ஒரு தடவை புணர்ச்சியை அனுமதிக்கலாம்.* அந்த நோக்கம் ஈடேறி விட்டால், உடனடியாகப் புணர்ச்சியை நிறுத்திவிட வேண்டும். ஏனெனில், வெறும் இச்சாபூர்த்தி ஒருபோதும் அதன் நோக்கமாக இருக்க முடியாது. உடல், உள்ளம் இரண்டும் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு பரிசுத்தமாக இருக்கின்றனவோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அவற்றிற்கு ஆரோக்கியமும் வளருகிறதென்பது அனுபவத்தின்மீது எனக்கு ஏற்பட்ட நம்பிக்கையாகும். இதில் ஆச்சரியப்படுவதற்கும் ஒன்றும் இல்லை. அற்புதமான மனித உயிரைச் சிருஷ்டிக்கவல்ல ஒரு பொருளைச் சரியாகக் காப்பாற்றி வைத்தால், இணையற்ற ஒரு சக்தியாக அதை நிச்சயமாக மாற்ற முடியும். இந்தச் சாஸ்திரத்தின் உண்மையை யாரும் தம் சொந்த அனுபவத்தின்மீது பரீட்சித்துப் பார்க்கலாம். இந்த விதி ஆண்களைப் போலவே பெண்களுக்குங்கூடப் பொருந்தும். ஆனல், மனத்திற்குள் காம இச்சைகளை வைத்துக்கொண்டு, அவை வெளியே தெரியாமல் இருக்கவேண்டும் என்று நாம் ஆசைப்படுவதுதான் இதிலுள்ள உண்மையான சங்கடம். இதன் பலனாக, நமது உடலும், உள்ளமும் அடியோடு சிதறுண்டு போகின்றன. கீதை சொல்லுவதுபோல், நமது வாழ்க்கையே ஒரு பொய்யாக அல்லது வெளிவேஷத்தின் சின்னமாக அமைந்துவிடுகிறது.

19

அதன் காரணம்

பெங்களூர் நண்பர் ஒருவர் பின்வருமாறு கேட்கிருர்:

''பரஸ்பரம் பிரஜோற்பத்திக்கான ஆசை ஏற்படும்போது தவிர வேறு எந்தச் சமயத்திலும் மணமானவர்கள் புணர்ச்சியில் ஈடுபடக்கூடாதென்று நீங்கள் சொல்லுகிறீர்கள். குழந்தை வேண்டும் என்ற ஆசை ஏன் ஒருவருக்கு ஏற்படவேண்டும்? பெற்ருேர்களாவதன் பொறுப்புக்களைச் சரியாக உணராமலே பலர் குழந்தைகளுக்கு ஆசைப்படுகிருர்கள். பெற்ருேர்கள் என்ற

---

*''வனப்புக்கும், வீரத்திற்கும் புகழ்பெற்ற பால்மிரா அரசியான எஸனேபியாவின் வாழ்க்கை, ஐரோப்பியச் சரித்திரத்திலுள்ள ஒரு குறிப்பிடத்தக்க உதாரணமாகும். அவளைப்பற்றிக் கிப்பன் பின்வருமாறு எழுதுகிருர்: "எதிர்காலச் சந்ததிகளைப் பெற வேண்டும் என்பதற்காகத் தவிர அவள் கணவனின் தழுவல்களை ஏற்றுக்கொள்ளுவதில்லை. அவளுடைய நம்பிக்கை பலிக்காவிட்டால் மறு மாதத்தில் மீண்டும் தன் பரிசோதனையைச் செய்வாள்."—பியாரிலால்.

முறையில் தம்முடைய பொறுப்புக்களை நிறைவேற்ற முடியாது என்பதை நன்கு அறிந்த பலரும் குழந்தைகளுக்கு ஆசைப்படுகிறார்கள். பெற்றோர்களாவதற்குத் தகுதியுள்ள தேக பலமோ, மன பலமோ இல்லாத பலரும் குழந்தைகளுக்கு ஆசைப்படுகிறார்கள். இத்தகையவர்கள் பிரஜோற்பத்தி செய்வது தவறாகும் என்று நீங்கள் நினைக்கவில்லையா?

"குழந்தைகள் வேண்டும் என்ற ஆசையின் நோக்கம் என்ன என்பதை நான் அறிய விரும்புகிறேன். தங்களுடைய சொத்துக்களை வைத்துவிட்டுப் போவதற்காகவும், தங்கள் வாழ்க்கையின் மந்த நிலையை ஒழிப்பதற்காகவும் பலர் குழந்தைகளுக்கு ஆசைப்படுகிறார்கள். தாங்கள் சொர்க்கத்திற்குப் போகமுடியாமற் போய்விடுமோ என்பதற்காகச் சிலர் ஆண் சந்ததியை விரும்புகிறார்கள். இத்தகையவர்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆசைப்படுவது தவறல்லவா?"

காரியங்களுக்குக் காரணங்களை அறிய முயலுவது நல்லது தான். ஆனால், இந்தக் காரணங்களைக் கண்டுபிடிப்பது என்பது எப்போதுமே சாத்தியமாக இராது. குழந்தைகள் வேண்டும் என்ற ஆசை உலகத்தில் எல்லோருக்குமே இருக்கிறது. நம்முடைய சந்ததிகளின் மூலம் நமது வம்சம் நிரந்தரமானதாகிறது என்பதே போதுமான காரணமல்லவென்றால், வேறு திருப்திகரமான காரணம் எதுவும் எனக்குத் தெரியவில்லை. இந்த ஆசைக்கு நான் சொல்லும் காரணம் போதிய அளவுக்குத் திருப்தியளிக்கவில்லை என்றாலும், அதனால் என்னுடைய கட்சி பாதிக்கப் படவில்லை.

ஆசை என்னவோ இருக்கிறது. அது இயற்கையாகவே தோன்றுகிறது. ஏன் பிறந்தோம் என்று நான் வருத்தப்படவில்லை. என்னிடமுள்ள சிறந்த தன்மைகளை என் சந்ததிகளிடம் பார்க்க வேண்டும் என்று நான் நினைப்பது சட்டவிரோதமானதாக இருக்கமுடியாது. அது எப்படி இருந்தாலும், பிரஜோற்பத்தி செய்வதே தீமை என்று நான் அறியும் வரையில், இன்பானுபவத்திற்காகவே புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது நியாயந்தான் என்று எனக்குத் தெரியும் வரையில், குழந்தைகள் வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தால்தான் புணர்ச்சிக்கு நியாயம் உண்டு என்றே நான் சொல்லுவேன். ஸ்மிருதிகளை இயற்றியவர்களுக்கு இது மிகத் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கிறது. முதலில் பிறந்த குழந்தையே தருமத்தின் பலனாகப் பிறந்ததென்றும், மற்றக் குழந்தைகள், காமத்தின் பயனாகப் பிறந்தவை என்றும் மனு கூறியிருக்கிறார். இந்த விஷயத்தைப் பற்றி எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு, விருப்பு வெறுப்பு இல்லாமல் நான் சிந்தித்துப் பார்க்கிறேனோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு, நான் வற்புறுத்திச் சொல்லும் நிலை சரியானதுதான் என்று எனக்கு நிச்சயமாகத் தோன்றுகிறது. இந்த விஷயத்தை அனாவசியமாக ரகசியமாக வைத்திருக்கிறார்கள். இதனால் இந்த விஷயத்தைப் பற்றி நமக்குள்ள அறியாமையே சங்கடத்திற்குக் காரணம் என்பது வரவர எனக்குத் தெளிவாகிக்கொண்டு வருகிறது. நமது

சிந்தனை தெளிவாக இல்லாமல் குழம்பிக் கிடக்கிறது. பலன்களை அனுபவிப்பதற்கும் நாம் நடுங்குகிறோம். சரியானவை அல்லது முடிவானவை என்று நினைத்துக்கொண்டு அரைகுறை உபாயங்களை மேற்கொண்டு, அவை நிறைவேற்றப்படுவதை மிகவும் கடினமானதாக ஆக்கிவிடுகிறோம். நமது சிந்தனைகள் தெளிவாக இருந்தால், நமது கட்சி சரியானதுதான் என்ற நம்பிக்கை இருந்தால், நமது சொல்லும், செயலும் உறுதியாக இருக்கும்.

நான் உட்கொள்ளும் உணவின் ஒவ்வொரு கவளமும் உடலை வளர்ப்பதற்கும், காப்பாற்றுவதற்குந்தான் என்ற நிச்சயம் எனக்கிருந்தால், நாவின் ருசிக்காகச் சாப்பிடவேண்டும் என்றே நான் ஆசைப்படமாட்டேன். பசிக்காக அல்லது உடலைக் காப்பாற்றுவதற்காகவன்றி, ருசியாயிருக்கிறது என்பதற்காக நான் எதையாவது சாப்பிட ஆசைப்பட்டால், அதை நோய்க்கு அடையாளமாகக் கொள்ளுவேன். ருசிக்காகச் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியமானது என்றோ, சட்ட சம்மதமானது என்றோ கருதி அதைத் திருப்தி செய்வதற்குப் பதிலாக, அந்த நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளவே முயலுவேன். பிரஜோற்பத்தி செய்ய வேண்டும் என்ற நிச்சயமான ஆசையைத் தவிர, புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது சட்ட சம்மதமற்றதென்றும், உடல், உள்ளம், ஆவி ஆகியவைகளுக்கு அதனால் பாதகம் ஏற்படுமென்றும் எனக்கு நிச்சயமாகத் தெரிந்தால், அந்த ஆசையை எதிர்ப்பது சுலபமாகிறது; வெறும் ஆசையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளுவது சட்ட சம்மதமானதா, நன்மையளிக்கக் கூடியதா என்பதுபற்றி எனக்குத் தெளிவில்லாமல் இருக்கும்போது எதிர்ப்பதைவிட அது இன்னும் அதிகச் சுலபமாய்விடுகிறது. இந்த ஆசை சட்ட விரோதமானது என்று எனக்கு நிச்சயமாகத் தெரிந்தால், அதை ஒரு வியாதியாகவே மதித்து என்னால் முடிந்த அளவு வேகத்துடன் அதன் தாக்குதல்களை எதிர்த்து நிற்பேன். இப்படி எதிர்ப்பதனால் என்னுடைய பலம் இன்னும் அதிகமாகத்தான் ஆகும். ''எங்களுக்கு அந்தக் காரியம் பிடிப்பதில்லை; ஆனால் வேறு வழியில்லை; ஆகையால், அந்த ஆசையை எதிர்த்தால் அயர்வும், சோர்வும் ஏற்படுகின்றன'' என்று யாராவது சொன்னால் அது தவறாகும். அது உண்மையற்றதாகவும் இருக்கும். இம்மாதிரி சொல்லுபவர்களெல்லாம் தம்மைத் தாமே சோதனை செய்து பார்த்துக்கொண்டால், தம்முடைய எண்ணங்கள் தம்மை ஏமாற்றுகின்றன என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். அவர்களுடைய எண்ணங்கள் அந்த ஆசையை வளர்க்கின்றன. அவர்களுடைய சொற்கள் எண்ணங்களைத் தவறாக வியாக்கியானம் செய்கின்றன. அதற்கு மாறாக, அவர்கள் சொல்லுவது அவர்களுடைய எண்ணங்களின் உண்மையான வியாக்கியானம் என்றால், பலவீனம் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. தோல்வி இருக்கலாம்; பலவீனம் ஒருநாளும் இல்லை.

தேக ஆரோக்கியம் இல்லாத பெற்ஞேர்கள் பிரஜோற்பத்தி செய்யக்கூடாதென்று இந்த நண்பர் ஆட்சேபிப்பது, முற்றிலும் செல்லத்தக்கதே. அவர்களுக்குப் பிரஜோற்பத்தி ஆசை இருக்க வும் முடியாது; இருக்கவும் கூடாது. பிரஜோற்பத்திக்காகவே புணர்ச்சியில் ஈடுபடுகிறோம் என்று அவர்கள் சொன்னுல் தம்மை யும், உலகத்தையும் ஏமாற்றுபவர்களாகிருர்கள். எந்த விஷ யத்தையும் பரிசீலனை செய்யும்போது, அதில் உண்மை இருக்கி றது என்றே கொள்ளப்படுகிறது. புணர்ச்சியில் உள்ள இன் பத்தை மூடி மறைப்பதற்காக, பிரஜோற்பத்தி செய்யவே ஆசைப்படுவதாகப் பாசாங்கு செய்யக்கூடாது.

—'ஹரிஜன்' - 24—4—1937

20

கருத்தடை முறைகளுக்கு ஆதரவாக

ஒரு நிருபர் எழுதுகிருர்:

'மகாத்மா காந்திக்கும், ஸ்ரீமதி மார்கரெட் ஸாங்கருக்கும் நடந்த விவா தங்களைப்பற்றிச் சமீபத்தில் 'ஹரிஜன்' பத்திரிகையில் வெளியான விவரங்கள் சம்பந்தமாக நான் சில வார்த்தைகள் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

''மனிதன் முக்கியமாக ஒரு கலைஞன், சிருஷ்டிகர்த்தா என்ற அடிப்படை யான உண்மை இந்த விவாதத்தில் கவனிக்கப்படவில்லை. வெறும் வாழ்க்கைத் தேவைகளுடன் மட்டும் மனிதன் திருப்தியடைந்து விடுவதில்லை. அழகும் வர்ண ஜாலங்களும், கவர்ச்சியும் அவனுக்கு வேண்டியிருக்கின்றன. 'உன்னி டம் இருப்பது ஒரு பைசாதான் என்ருல் அதற்கு ரொட்டி வாங்கு; இரண்டு பைசா இருந்தால் ஒரு பைசாவுக்கு ரொட்டியும், இன்னெரு பைசாவுக்குப் பூவும் வாங்கு' என்று முகம்மது நபி கூறினர். இதில் மனிதனின் மனேதருமம் பற்றிய ஒரு பெரிய உண்மை அடங்கியிருக்கிறது. அதாவது, மனிதன் இயற் கையிலேயே கலைஞன் என்ற உண்மை இதில் அடங்கியிருக்கிறது. அதனுல் தான் தன்னுடைய ஆடையை, உடலைப் பேணக்கூடிய ஒன்று என்று மட்டும் கருதாமல், அதை இன்னும் அழகுபெறச் செய்கிருன் மனிதன். ஒவ்வொரு தேவையையும் அவன் ஒரு கலையாக்கியிருக்கிருன்; அதற்காக டன் கணக்கில் ரத்தத்தைச் செலவிட்டிருக்கிருன். அவனுடைய சிருஷ்டி உணர்ச்சி காரண மாகத் தன் கஷ்டங்களையும் பிரச்னைகளையும் மேலும் பெருக்கிக்கொண்டு, மீண் டும் அவற்றிற்குத் தீர்வுகாணத் தூண்டப்படுகிருன். ரூஸோ, ரஸ்கின், டால் ஸ்டாய், தோரோ, காந்திஜி போன்றவர்கள் விரும்புவதுபோல் அவன் அவ் வளவு 'எளிமையாய்' இருக்க முடியாது. சிருஷ்டி உணர்ச்சியின் அவசியமான விளைவாக யுத்தமும் அவனுக்கு வேண்டியிருக்கிறது. யுத்தத்தையும், அவன் ஒரு மகத்தான கலையாக்கியிருக்கிருன்.

''இயற்கையின் உதாரணத்தைப் பின்பற்றும்படி அவனைக் கேட்பது வீண் வேலையே. ஏனெனில், அது அவனுடைய வாழ்வுக்குக் கொஞ்சமும் ஒவ்வாத ஒன்ருகும். இயற்கை, அவனுக்கு ஆசிரியராக இருக்க முடியாது இயற்கையில் குன்றுகளும், பள்ளத்தாக்குகளும், மலர் இனங்களும் மட்டு மில்லை; வெள்ளம், புயல், பூகம்பம் போன்றவைகளும் இருக்கின்றன என்பதை அவர்கள் மறந்துவிடுகிருர்கள். விக்கிரக ஆராதனைக்கு விரோதியான நீட்ஷே பின்வருமாறு கூறுகிருர்: 'கலைக் கண்களுடன் பார்க்கும்போது, இயற்கையானது பின்பற்றக்கூடிய ஓர் உதாரணமாக இல்லை. அது மிகைப்படுத்தியும் திரித்தும் காட்டுகிறது; இடைவெளிகளை விட்டுவிடுகிறது. இயற்கை ஓர் அகஸ்மாத்தான சம்பவம். இயற்கையினிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளுவது கெட்ட அறிகுறியாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. அற்பமான உண்மைகளின் முன்னிலையில் மண்ணில் விழுவது என்பது முழுக் கலைஞனுக்குத் தகுதியானதல்ல. கலை உள்ளத்திற்கு எதிராயுள்ள பிரத்தியட்ச வாதிகளின் வேலை என்ன என்பதைப் பார்ப்பதற்கு அவரவர் தன்மையை அறியவேண்டும். கொடிய விலங்குகள் தமது உடல்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளத்தான் பச்சை மாமிசத்தைத் தின்கின்றனவே தவிர, ருசியினல் அல்ல என்பதை நாம் அறிவோம். இயற்கையாகவே ஒரு புணர்ச்சிப் பருவம் இருக்கிறதென் பதையும், அதைத் தாண்டி விலங்குகள் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதில்லையென் பதையும் நாம் அறிவோம். ஆனல், நமது தத்துவஞானி நீட்ஷே சொல்வது போல், இயற்கையாகவே 'முழுக்கலைஞனக இருக்கும் ஒருவனுக்கு இது தகுதி யுள்ளதாகாது.' பிரஜோற்பத்தி ஆசை இல்லாதபோது புணர்ச்சியை நிறுத்திக் கொண்டுவிட வேண்டும் அல்லது பிரஜோற்பத்திக்காகத்தான் புணர்ச்சியில் ஈடுபடவேண்டும் என்று சொல்லுவது, நமது தத்துவ ஞானி சொல்லுவது போல மனிதனுடைய கலை உணர்ச்சியைக் கவர முடியாத வறட்டுக் கருத் தாகும். ஆகையால், இனத்தைப் பெருக்கவேண்டும் என்ற விருப்பத்துடன் சம்பந்தமில்லாத வேறுவிதமான காதலும் மனிதனுக்கு இருக்கிறது என்பதை ஹேவ்லக் எல்லிஸ், மேரி ஸ்டோப்ஸ் போன்ற நிபுணர்கள் தெளிவாக்கியிருக் கிருர்கள். இது உள்ளத்தில் தான் தோன்றுகிறது என்ருலும், உடல் சேர்க்கை இல்லாவிட்டால் பூர்த்தியாவ தில்லை. உடலில்தான் உள்ளம் இருக்கிறதென்ற நிலைமை உள்ளவரையில், இப்படித்தான் இருக்க முடியும். இத்தகைய சேர்க் கையின் பலனைச் சமாளிப்பது முற்றிலும் வேறு பிரச்னையாகும். இதற்குத்தான் கருத்தடை இயக்கம் வழிகாட்டுகிறது. புலனடக்கம் என்பது, உள்ளத்தின் தொழிலையே மாற்றி அமைப்பதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை. இப்படிப் புறக்கட்டுப்பாடுகளின் மூலம், உள்ளத்தின் தொழிலை மாற்றி அமைத்துவிட் டால், எதிர்பார்க்கும் பலன் கிடைக்குமா என்பது நிச்சயமில்லை. உறுதியான மனேதத்துவ அடிப்படை இல்லாமல் பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்தும் இயக்கமும் கோரிய பலனையளிக்காது.

"இதனல் புலனடக்கத்தின் உயர்வையோ, அல்லது பிரம்மச்சரியம் என்று சொல்லப்படுவதன் மதிப்பையோ நான் அலட்சியப்படுத்துவதாக அர்த்தமில்லை. பால் உணர்ச்சியைப் பரிபூரணமாகக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு கலையாக என்றும் அதைப் போற்றுவேன். இதர கலைகளில் பூரணத் திறமை பெறுவது, வாழ்க்கைக் கலையில் தலையிடுவதில்லை. அதைப் போலவே பிரம்மச்சரிய லட்சியத்தின் மதிப்பு, மற்றவைமீது ஆதிக்கம் வகிப்பதை நான் அனுமதிக்க மாட்டேன். ஜனத்தொகைப் பெருக்கம் போன்ற பிரச்னைகளைத்

தீர்ப்பதற்கு, இதை ஒரு கருவியாக உபயோகிப்பதையும் அனுமதிக்கமாட்டேன். இதை ஒரு பெரிய பூச்சாண்டி யாக்கிவிட்டோம். 'யுத்த காலச் சிசுக்களைப்பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். இந்த யுத்த காலச் சிசுக்களை உற்பத்தி செய்தார்கள் என்பதற்காக, தமது ரத்தத்தைச் சிந்தித் தம் நாட்டு மக்களுக்கு வெற்றி தேடித் தந்த இந்த சோல்ஜர்களுக்கு நாம் மதிப்புக் கொடுக்க மறுக்கவேண்டுமா? அப்படி யாரும் சொல்லமாட்டார்கள். 'இரவு நேரங்களில் மட்டும் புணர்வது பிரம்மச்சரியமே' (பகல் நேரங்களில் நடைபெறும் அசாதாரணமான புணர்ச்சிகள் அல்ல) என்று பிரஸ்னோபநிஷத் போன்ற நமது நூல்கள் கூறுவது இம்மாதிரி நிலைமைகளைக் கருத்தில் கொண்டு தான் என்று நினைக்கிறேன். சகஜமான ஆண்-பெண் உறவுகளுடன் நடத்தப்படும் வாழ்வே பிரம்மச்சரியம் என்று இங்கே குறிப்பிடப்படுகிறது. வாழ்க்கையின் சகல மதிப்புகளோடும் கூடிய நியாயமான முறையை நாம் தலைகீழாக்கிய பிறகுதான் பிரம்மச்சரியத்தின் கடும் அனுஷ்டானங்கள் தோன்றின."

கண்டனங்கள், வசவுகள், குத்தல்கள் ஆகியவை இல்லாத எந்தக் கடிதத்தையும் நான் சந்தோஷத்துடன் பிரசுரிப்பதைப் போலவே இதையும் பிரசுரிக்கிறேன். வாசகர்கள் ஒரு முடிவுக்கு வருவதற்கு இரு தரப்பு வாதங்களையும் அறிய வேண்டும். விஞ்ஞான ரீதியானது, நன்மையளிக்கக் கூடியது என்று சொல்லப்படுவதும், பல பிரபலஸ்தர்களின் ஆதரவைப் பெற்றதுமான ஒரு கருத்தில் உள்ள நல்லதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று நான் எவ்வளவோ விரும்பியபோதிலும், ஏன் அது எனக்கு வெறுப்பளிக்கிறது என்று அறிய எனக்கே ஆவலாக இருக்கிறது.

மணமானவர்கள் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது, அதன் அளவிலும் நல்லது, அவர்களுக்கும் நன்மை செய்யவல்லது என்பது எனக்குத் திருப்தியளிக்கும் முறையில் ருசுப்பிக்கப்படவில்லை. என்னுடைய அனுபவமும், என்னுடைய பல நண்பர்களின் அனுபவங்களும் இதற்கு நேர் மாறாயிருக்கின்றன. மனத்திற்கோ, ஆத்மிகத்திற்கோ, உடலுக்கோ எங்களில் யாரும் இதனால் நன்மை பெற்றதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. க்ஷண நேரப் பரபரப்பும், திருப்தியும் இருந்தன என்பது உண்மையே. ஆனால், எப்போதும் இதைத் தொடர்ந்து தளர்ச்சிதான் ஏற்பட்டது. தளர்ச்சி தீர்ந்தவுடன் மீண்டும் புணர்ச்சியில் ஆசை ஏற்பட்டது. எப்போதுமே, நான் மனச்சாட்சிக்கு விரோதமில்லாமல் உழைப்பவன். ஆனால், இந்த ஆசை என் வேலையில் தலையிட்டது எனக்கு நன்றாக ஞாபகம் இருக்கிறது. இந்தக் குறைபாட்டை நான் உணர்ந்ததுதான், என்னைப் புலனடக்கப் பாதையில் சேர்த்தது. நீண்ட காலம் அதிகமாக நான் நோய்வாய்ப்படாமல் இருந்ததற்கும், அசுர வேலை என்று நேரில் பார்த்தவர்கள் கூறும் அளவுக்கு நான் செய்துள்ள வேலைகளுக்கும் புலனடக்கந்தான் காரணம் என்பதில் எனக்குச் சந்தேகமே இல்லை.

தாம் படித்தவற்றை இந்த நண்பர் தவறாகப் பிரயோகம் செய்திருக்கிறார் என்றே நான் அஞ்சுகிறேன். மனிதன் ஒரு கலைஞன், சிருஷ்டிகர்த்தா என்பதில் சந்தேகமில்லை. அழகும்,

வர்ண ஜாலங்களும் அவனுக்கு வேண்டும் என்பதிலும் சந்தேக மில்லை. மனிதனிடமுள்ள கலையும், சிருஷ்டித் தன்மையும், புல னடக்கத்தில் கலையையும், மக்கட்பேற்றை விரும்பாத புணர்ச்சி யில் அவலட்சணத்தையும் காண அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுத் திருக்கின்றன. ஏதேதோ வர்ணங்கள் சேர்ந்த ஒரு குவியலில் அழகு இல்லை என்பதையும், ஒவ்வோர் உணர்வையும் திருப்தி செய்வதில் நன்மை இல்லை என்பதையும், பாகுபடுத்தித் தெரிந்துகொள்ளுவதற்கு அவனிடம் உள்ள கலை உணர்ச்சி உதவி செய்கிறது. பலனுள்ள காரியங்களில்தான் ரஸனையைக் காண வேண்டும் என்று அவனுடைய கலைக் கண்கள் கற்றுக் கொடுத் திருக்கின்றன. நம்மில் சிலர், இன்னும் சாப்பிட வேண்டுமென்ப தற்காகவே சாப்பிடுகிறோம். ஆனால், அப்படியில்லாமல், உயிரை வைத்துக்கொண் டிருப்பதற்காகவே சாப்பிட வேண்டும் என் பதை மனிதன் இன வளர்ச்சியின் ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே கற் றுக் கொண்டான். வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்பதில் அழகோ, ஆனந்தமோ இல்லை என்றும், மனிதர்களுக்குச் சேவை செய்து அதன்மூலம் கடவுளுக்குச் சேவை செய்வதற்கே வாழவேண்டு மென்றும் அடுத்த கட்டத்தில் தெரிந்துகொண்டார்கள்; பின்னர், புணர்ச்சியில் உள்ள இன்பத்தைப்பற்றி அவன் சிந்தித்துப் பார்த்தபோது, மற்ற எல்லா இந்திரியங்களையும் போலவே, இந்த ஜனன இந்திரியத்திற்கும் உபயோகமும் உண்டு, துஷ்பிர யோகமும் உண்டு என்பதை அறிந்தான். பிரஜோற்பத்தி செய்வதுதான் அதனுடைய உண்மையான தொழில்; பிரஜோற் பத்தி செய்வதுடன் நிறுத்திக்கொள்வதுதான் அதைச் சரியான படி உபயோகிப்பதாகும் என்பதையும் உணர்ந்தான். வேறு எதற்கும் அதை உபயோகிப்பது அவலட்சணமானது என்பதைக் கண்டான். மேலும் அது தனிப்பட்டவருக்கு மட்டுமன்றி, இனத் திற்கே கடும் விளைவுகளை உண்டாக்கக்கூடியது என்பதையும் கண்டான். இந்த வாதத்தை நான் நீட்டிக்கொண்டே போக வேண்டிய அவசியமில்லை.

தன்னுடைய தேவைகளை மனிதன் கலையாக்குகிறான் என்று நண்பர் சொல்லுவது சரிதான். புதிது புதிதாகக் கண்டுபிடிப்ப தற்குத் தூண்டுவதும் தேவைதான்; கலை யுணர்விற்குத் தூண்டு வதும் தேவைதான். ஆகவே, தேவையை ஆதாரமாகக் கொள் ளாத கலை விஷயத்தில் நாம் உஷாராயிருக்க வேண்டும்.

நாம் வேண்டுமென்று ஆசைப்படும் ஒவ்வொன்றிற்குமே தேவை என்ற உயர்ந்த பெயரைக் கொடுத்துவிடக்கூடாது. மனித வாழ்வே ஒரு நன்னடத்தைச் சோதனைதான். இந்தச் சோதனை காலத்தில், தீய சக்திகளும், நல்ல சக்திகளும் அவன் மீது மோதுகின்றன. எப்போதும் அவன் ஆசைக்கு இரையாகி விடக் கூடிய அபாயத்தில் இருக்கிறான். இந்த ஆசைகளை எதிர்த்துப் போராடி மனிதன் தன்னுடைய ஆண்மையை ஸ்தா பிக்க வேண்டும். தன்னுடைய கற்பனையிலுள்ள வெளி விரோதி களுடன் போராடிவிட்டு, தன்னுள்ளிருக்கும் எண்ணற்ற விரோதி

கள் விஷயத்தில் செயலற்றிருப்பவன் அல்லது அந்த விரோதி களை நண்பர்கள் என்று தவருக நினைப்பவன் வீரனல்ல. ''யுத்தம் அவனுக்கு வேண்டியிருக்கிறது'' என்று நண்பர் சொல்லுகிருர். ஆனல், "அதன் இயற்கையான விளைவாக அதை ஒரு அருங்கலை யாக்கி யிருக்கிருன்'' என்று அவர் சொல்லுவது தவறு. யுத்தக் கலையை மனிதன் இன்னும் ஏற்றுக்கொள்ளவேயில்லை என்று சொல்லலாம். நமது முன்னேர்கள், தியாகத்தைப் பற்றித் தவருக அர்த்தம் செய்துகொண்டு, தம்மிடமுள்ள இழிவான இச்சை களைத் தியாகம் செய்வதற்குப் பதிலாக, குற்றமற்ற உயிர்ப் பிராணிகளைப் பலிகொடுத்தார்கள்; இப்போதுகூடப் பலர் அப்படிச் செய்கிருர்கள். அதைப்போலவே, மனிதனும், யுத்தத் தைப்பற்றித் தவருக அர்த்தம் செய்துகொண் டிருக்கிருன். உண்மையான யுத்தத்தின் அர்த்தத்தை இனித்தான் நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இன்று அபிஸீனிய எல்லையில் நடக் கும் சம்பவங்களில் அழகும், கலையுமா இருக்கின்றன? இல்லவே இல்லை. நண்பர், தம்முடைய கட்சியை விளக்குவதற்குத் தேர்ந் தெடுத்துள்ள பெயர்கள் சரியானவை யல்ல. ரூஸோ, ரஸ்கின், தோரோ, டால்ஸ்டாய் ஆகியவர்கள், அவர்கள் வாழ்ந்த காலத் தில் முதல்தரமான கலைஞர்களாக விளங்கியவர்கள். நம்மில் பலர் செய்து, தகனம் செய்யப்பட்டு, மறக்கப்பட்ட பிறகுகூட, அவர் கள் வாழ்ந்துகொண் டிருப்பார்கள்.

இயற்கை என்ற பதத்தை நண்பர் தவருக உபயோகிக் கிருர்போல் தோன்றுகிறது. இயற்கையைப் பின்பற்றி நடக்க வேண்டும் என்று மனிதனைக் கேட்கும்போது, ஊர்வன அல்லது மிருகராஜன் செய்வதைப் பின்பற்றும்படி கேட்பதாக அர்த்த மில்லை. மனிதனுடைய இயற்கையான உயர்குணங்களை ஆராய வேண்டுமென்பதே அர்த்தம்; அதாவது, தன்னைத் திருத்திக் கொள்ளுவதற்கு மனிதனிடம் உள்ள இயல்பை ஆராயவேண்டும். இந்த இயல்பு என்னவென்று அறிவதற்கு ஒருக்கால் பெரும் முயற்சிகள் அவசியமாயிருக்கலாம். இந்தக் காலத்தில் பழைய காலத்துப் போதகர்களைப்பற்றிக் குறிப்பிடுவது அபாயகர மானது. நீட்ஷேயையோ, பிரஸ்னேபனிஷத்தையோ கூட நண் பர் இங்கே கொண்டுவந்திருக்க வேண்டியதில்லை. என்னைப் பொறுத்தமட்டிலும் இந்த விஷயம், மேற்கோள் கட்டத்தைத் தாண்டிவிட்டது. இப்போது விவாதத்தில் இருக்கும் விஷயத் தைப்பற்றிக் காரண அறிவு என்ன கூறுகிறது? பிரஜோற்பத்தி செய்வதற்கு மட்டுந்தான் ஜனனேந்திரியத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்; வேறு எதற்காகவும் அதை உபயோகிப்பது துஷ் பிரயோகமாகும் என்பது சரியா? இல்லையா? அது சரிதான் என்ருல், சரியான உபயோகத்தில் வெற்றி பெறுவதிலோ, தவ ருன உபயோகத்தைத் தவிர்ப்பதிலோ உள்ள எந்தக் கஷ்டமும் விஞ்ஞான ரீதியில் ஒன்றைத் தேடிச் செல்பவரைத் திகைக்க வைக்கக்கூடாது.

—'ஹரிஜன்' – 4—4—1936

21
பெண் சீர்திருத்தவாதிகளுக்கு

கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பது பற்றி ஒரு சகோதரியுடன் நான் நடத்திய ஆழ்ந்த விவாதத்திலிருந்து, இது சம்பந்தமான என்னுடைய வாதம் இன்னும் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளப்படவில்லை என்ற அச்சம் எனக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த முறைகள் மேல்நாடுகளிலிருந்து வந்திருக்கின்றனஎன்பதற்காக அவற்றை நான் எதிர்க்கவில்லை. மேல்நாடுகளில் உள்ளவர்களுக்கு நன்மையளிப்பதுபோல் நமக்கும் நன்மையளிக்கும் சில மேல்நாட்டுப் பொருள்களை நான் நன்றியறிதலுடன் உபயோகிக்கிறேன். கருத்தடைக் கருவிகளை நான் எதிர்ப்பது அக்கருவிகளின் நன்மை தீமைகளைப் பொறுத்ததே.

கருத்தடைக் கருவிகளை ஆதரிப்போரில் மிகப் புத்திசாலிகளாக இருப்பவர்கள், ஒரு கட்டுப்பாடு விதித்திருக்கிறார்கள். அதாவது, குழந்தைகள் பெறாமலே, தம்முடையவும், தம்முடைய கணவன்மார்களுடையவுமான இச்சையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள விரும்பும் மணமான பெண்கள்மட்டுமே இக்கருவிகளை உபயோகிக்கலாம் என்று அவர்கள்கட்டுப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். மனித இனத்தில் இம்மாதிரி ஆசை இயற்கைக்கு முரணானதென்றும், அதைப் பூர்த்தி செய்வது மனித குடும்பத்தின் ஆத்மிக முன்னேற்றத்திற்குப் பாதகம் விளைவிப்பதாகும் என்றும் நான் கருதுகிறேன். இதற்கு எதிராகப் பல அபிப்பிராயங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், லார்ட் டாஸனின் பின்கண்ட அபிப்பிராயமே அடிக்கடி மேற்கோளாகக் காட்டப்படுகிறது:

"ஆண்-பெண் உறவு பற்றிய ஆசை உலகத்திலுள்ள தீவிரமான சக்திகளில் ஒன்றாக இருக்கிறது. இந்த உணர்ச்சி இயற்கையானது; அடிப்படையானது; ஆகவே, அதன் ஆதிக்கத்தை ஒப்புக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். அதை அடக்கி வைக்க முடிவதில்லை. அதை நல்ல வழிகளில் திருப்பலாம்; ஆனால், எப்படியும் அது வெளியே போவதற்கு வழியைத் தேடிக்கொள்ளத்தான் செய்யும். வெளியே போகும் இந்தப் பாதை போதுமானதாக இல்லாமலிருந்தால் அல்லது அளவுக்கு மீறி அது தடுக்கப்பட்டிருந்தால், முறையற்ற வழிகளில் அது சென்றுவிடும். புலனடக்கம் வெடித்துவிடக் கூடிய ஒரு கட்டமும் உண்டு. எந்த வகுப்பினரிடையேயாவது திருமணம் என்பது கஷ்டமானதாயிருந்தால், அல்லது அதற்குத் தாமதமானால், அதன் பலனாக முறை தவறிய சேர்க்கைகள் அதிகமாவது தவிர்க்க முடியாததாகும். உடல்களின் சேர்க்கை என்றால், உடலும் உள்ளமும் இணைந்ததாய் இருக்க வேண்டும் என்பதை யாவரும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். குழந்தை பெற வேண்டும் என்ற சிந்தனையே இல்லாமல் நம்முடைய அன்பைக் காட்டும் ஒரு அடையாளமாகவே எப்போதும் புணர்ச்சி இருந்துவர வில்லையா? நாமெல்லோரும் செய்தது தவறா? அல்லது சர்ச்சுக்கும், வாழ்க்கையின் உண்மைகளுக்

கும் ஜீவாதாரமான தொடர்பு அற்றுப் போய்விட்டதா? அதனால்தான் மக்களுக்கும், சர்ச்சுக்குமிடையே இவ்வளவு பெரிய பிளவு இருக்கிறதா? அதிகார பீடம்—இதில் சர்ச்சையும் சேர்த்தே சொல்லுகிறேன்—தன்னுடைய மனப் பான்மையை மாற்றிக்கொண்டு இன்னும் அதிகப் பட்டவர்த்தனமாகவும், தைரியமாகவும், பிரத்தியட்ச நிலைமைகளுக்கு உகந்தவாறும் இருந்தாலொழிய இளைஞர்களின் விசுவாசத்தைப் பெறவே முடியாது.

''மக்கட்பேறு ஒருபுறம் இருக்க, ஆண்-பெண் உறவிற்கே ஒரு நோக்கம் உண்டு. மண வாழ்வில் ஆரோக்கியத்திற்கும், சந்துஷ்டிக்கும் அது அத்தியாவசியமான ஓர் அம்சமாகும். புணர்ச்சி என்பது கடவுளின் பரிசுகளில் ஒன்று என்றால், அதை எப்படி உபயோகிப்பது என்பதை நன்கு அறிந்துகொள்ளுவது நல்லதே. அதன் எல்லைக்கு உட்பட்டு, ஒருவருக்கு மட்டுமின்றி, இரு தரப்பினருக்குமே, உடல் இச்சையைத் திருப்தி செய்யக்கூடிய விதத்தில் அதை அப்பியசிக்கவேண்டும். இந்தச் சேர்க்கை அளிக்கும் பரஸ்பர ஆனந்தமும், ஒருவருக்கு ஒருவர் அளிக்கும் ஆனந்தமும் இரு மனிதப் பிறவிகளைப் பலமாகப் பிணைக்கும் ஒரு சக்தியாகும். அவர்களுடைய திருமண பந்தம் நிலைத்து நிற்பதற்கும் அது உதவி செய்கிறது. அளவுக்கு மீறிய புணர்ச்சியைவிட, போதிய விஷய ஞானம் இல்லாத புணர்ச்சியினால்தான் அதிக மணங்கள் தோல்வியடைகின்றன. இச்சை என்பது போற்றுதற்குரிய ஓர் உடைமையே. சாதாரணமாகப் பெரும்பாலான மனிதர்களிடம் அது இருக்கிறது. இச்சை இல்லாத சேர்க்கை உயிரற்றதாகும். ஆனால், காமவெறி என்பது பெருந்தீனி தின்பதைப்போல், வரம்பு கடந்ததே. பிரார்த்தனைப் புத்தகத்தைத் திருத்தும் வேலை இப்போது கவனிக்கப்பட்டு வருவதால் அதில், திருமணச் சடங்குகள் பற்றிய பாகத்தில் திருமணத்தின் நோக்கம் பற்றி இன்னொன்றையும் சேர்க்கவேண்டும் என்று யோசனை கூறுகிறேன். அதாவது: 'ஒருவருக்காக மற்றொருவர் என்னும் விதத்தில் இந்த மனிதனுக்கும் இந்தப் பெண்ணுக்கும் உள்ள அன்பு பரிபூரணமாக நிறைவேற வேண்டும்.'

''இனிக் கருத்தடை முறைகள் பற்றிய முக்கியமான விஷயத்தைக் கவனிப்போம். கருத்தடை முறைகள் நிலைபெற்று விட்டன. அது வேரூன்றி விட்ட உண்மையாகும்; நல்லதோ, கெட்டதோ அதை ஒப்புக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். எவ்வளவுதான் கண்டித்தாலும் அது ஒழிந்துவிடாது. பெற்றோர்கள் சில சமயங்களில் சுயநலம் காரணமாகக் குழந்தைகள் பெறுவதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுகிறார்கள். பல சமயங்களில் கோவையான, இன்னும் பல உயர்வான காரணங்களும் இருக்கின்றன. மணந்துகொண்டு வாழ்க்கைப் போராட்டத்திற்குத் தகுதிவாய்ந்த குழந்தைகளைப் பெறவேண்டும் என்ற ஆசை, குறைவான வருமானங்கள், வாழ்க்கைச் செலவு, சுமை போன்ற வரிகள் ஆகியவை நல்ல காரணங்களாகும். மேலும், படித்த பெண்கள், வாழ்க்கையிலும், தம்முடைய கணவன்மார்களின் தொழில் வாழ்க்கையிலும் பங்கெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறார்கள். அடிக்கடி கர்ப்பவதியாகிக் கொண்டிருந்தால் இது முடியாமல் போய்விடும். கருத்தடை முறைகள் இல்லை என்றால் திருமணங்கள் தாமதமாகத்தான் நடக்கும்; ஒழுங்கற்ற சேர்க்கைகள் போன்ற தீய விளைவுகளே இதன் பலனாயிருக்கும். கள்ளத்தனமாக உறவாடுதல் கூடாதென்று ஆட்சேபித்துவிட்டு அதே சமயத்தில் திருமணங்களுக்குத்

தடங்கல்கள் செய்வது வீண் வேலை. பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியமாக இருக்கலாம்; ஆனால், நாமாகவே புலனடக்க முறையைப் பின் பற்றுவது ஒன்றுதான் நியாயமானதாகும் என்று பலர் சொல்லுகிறார்கள். இம்மாதிரிப் புலனடக்கம், ஒன்று பலனற்றதாயிருக்கும்; அல்லது பலனளித்தாலும், அனுபவ சாத்தியமற்றதாகவும், தேகாரோக்கியத்திற்கும், சந்துஷ்டிக்கும் தீங்கு விளைவிப்பதாகவும் இருக்கும். ஒரு குடும்பத்தில் நான்கு குழந்தைகள் இருக்கலாமென்று கட்டுப்படுத்துவதாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். அதற்கே மணமான தம்பதிகள் நீண்ட காலங்களுக்கு பிரம்மச்சரியம் என்று சொல்லக் கூடிய அளவுக்குப் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டியிருக்கும். மணமான புதிதில்தான் ஆசைகள் கடுமையாக இருக்கும். அந்த ஆரம்ப காலத்தில் பொருளாதாரக் காரணத்தை முன்னிட்டு இந்தப் புலனடக்கத்தை மிகவும் கண்டிப்பாக அனுஷ்டிக்க வேண்டியிருக்கும். இந்த நிலைமையில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு இந்தப் புலனடக்கம் என்பது அசாத்தியமாயிருக்கும் என்றே நான் கருதுகிறேன் ; அதை அனுஷ்டிப்பதற்குச் செய்யும் முயற்சிகளால் தேகாரோக்கியத்திற்கும் சந்துஷ்டிக்கும் கெடுதல் ஏற்படுமென்றும், ஒழுக்க நெறிகளுக்குப் பெரும் அபாயம் ஏற்படக்கூடுமென்றும் கூறுவேன். இது அபத்தமான காரியம். தாகத்தால் துடிக்கும் ஒருவனுக்கு அருகில் தண்ணீரை வைத்துவிட்டு, அதைக் குடிக்காதே என்று அவனிடம் சொல்வதைப் போன்றதுதான் இது. புலனடக்கத்தின்மூலம் பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவது, ஒன்று, பலனளிக்காது; அல்லது, பலனளித்தாலும் அதனால் அபாயம் ஏற்படும். ஆகையால், அது வேண்டாம்.

"அது இயற்கைக்கு முரணானது, இயல்பிலேயே ஒழுக்கக்கேடானது என்று சொல்லப்படுகிறது. இயற்கைச் சக்திகளுக்கு விலங்கு போட்டு, அவை மனிதனின் இஷ்டப்படி, அவனுக்கு உபயோகப்படும்படி செய்வதுதான் நாகரிகம். முதல் முதலாகப் பிரசவ காலத்தில் மயக்க மருந்துகளை உபயோகித்தபோதும் ஆட்சேபங்கள் எழுந்தன. பெண்கள் கஷ்டப்படவேண்டுமென்று கடவுள் விதித்திருக்கும்போது இந்த மருந்துகளை உபயோகிப்பது இயற்கைக்கு விரோதமாகும் என்றும், கொடியதென்றும் ஆட்சேபித்தார்கள். அதைப்போலவே, செயற்கை முறைகள் மூலம் குழந்தைகள் பிறக்காமல் கட்டுப்படுத்துவதும் இயற்கைக்கு முரணானதாகாது. கருத்தடை முறைகளை அனுஷ்டிப்பது நல்லதே; அவற்றைத் துஷ்பிரயோகம் செய்வதுதான் கெடுதல். வேறு சிலருடன் சர்ச் அதிபர்களும் சேர்ந்து, நவீன அறிவு, புது உலகத்தின் தேவைகள் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டும், பிரயோசனம் தீர்ந்துவிட்ட பழைய சம்பிரதாயங்கள் என்ற தளைகள் இல்லாமலும் இந்தப் பிரச்னையை அணுகவேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்."

லார்டு டாஸன் பெரிய மனிதர் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. அவர் மதிப்பிற்குரிய வைத்தியரே. ஆயினும், அவருடைய சாட்சியத்தின் மதிப்பை எனக்கு ஆட்சேபிக்கத்தான் தோன்றுகிறது. முக்கியமாக, எந்தவிதமான தார்மிக, சரீரக் கெடுதலும் இல்லாமல் புலனடக்க வாழ்க்கை நடத்தியுள்ள ஆண், பெண்களின் அனுபவத்திற்கு எதிராக அவர் அபிப்பிராயம் தெரிவிக்கும் போது, அதை ஆட்சேபிக்கவே தோன்றுகிறது. ஆரோக்கிய விதிகளை அடியோடு மீறி, ஏதாவது வியாதியைச் சம்பாதித்துக்

கொண்டவர்களே சாதாரணமாகவைத்தியர்களிடம் வருகிறார்கள். கஷ்டப்படுபவர்கள் குணம் பெறுவதற்கு என்ன செய்யவேண்டும் என்று அவர்கள் சரியாகச் சொல்லிவிடுகிறார்கள். ஆனால், ஆரோக்கியமுள்ள ஆண்களும் பெண்களும், ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் என்ன செய்யக்கூடும் என்பது எப்போதுமே அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்க முடியாது. ஆகையால், புலனடக்கத்தினால் மணமானவர்களுக்கு ஏற்படும் விளைவுகளைப்பற்றி லார்டு டாஸன் அளிக்கும் சாட்சியத்தை மிகுந்த ஜாக்கிரதையுடனேயே பரிசீலனை செய்யவேண்டும். புணர்ச்சியே நியாயமானது என்றுதான் மணமானவர்களில் பெரும்பாலோர் கருதுகிறார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால். இந்த நவீன யுகத்தில் எதையும் அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு விடுவதற்கில்லை. ஒவ்வொன்றையும் ஆராய்ச்சி செய்தே பார்க்கிறார்கள். இது நல்லதுதான். இந்த நிலைமையில் இவ்வளவு காலமாக நாம் மணவாழ்வில் இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொண்டு வந்திருக்கிறோம் என்ற காரணத்தினால், அது நியாயமானது அல்லது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது என்று ஒப்புக்கொண்டு விடுவது தவறாகும். பல பழைய பழக்கங்களைத் துறந்ததால் நல்ல பலன்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஒரு பழக்கத்தை மட்டும் ஏன் பரிசீலனையிலிருந்து விலக்கவேண்டும்? அதிலும், மணமான பிறகும் சில ஆண்களும், பெண்களும் புலனடக்கத்துடன் வாழ்க்கை நடத்தி, தார்மிகத்திற்கும், உடலுக்கும் நன்மை பெற்றுள்ள அனுபவம் நம் எதிரேயே இருக்கும்போது இதை ஏன் பரிசீலிக்காமல் விலக்க வேண்டும்?

ஆனால், இந்தியாவில் கருத்தடை முறைகளை நான் ஆட்சேபிப்பதற்கு விசேஷக் காரணங்களும் இருக்கின்றன. இந்தியாவில் உள்ள இளைஞர்களுக்குப் புலனடக்கம் என்றால் என்னவென்று தெரியாது. அது அவர்களுடைய குற்றமில்லை. சிறு வயதில் அவர்களுக்கு மணம் செய்துவைத்து விடுவதே வழக்கமாயிருக்கிறது. மண வாழ்வில் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்கவேண்டும் என்று அவர்களிடம் யாரும் சொல்லுவதில்லை. பேரன்மார் பிறந்து பார்க்கவேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் துடிக்கிறார்கள். சிறு பெண்களான மனைவிகள், தம்மால் முடிந்தவரையில் துரிதமாகக் குழந்தைகளைப் பெறவேண்டும் என்று சுற்றியிருப்பவர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள். இந்தச் சூழ்நிலையில், கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பது விஷமத்தை இன்னும் அதிகமாக்கவே செய்யும். தம்முடைய கணவன்மார்களின் இச்சைக்கு உடன்படவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படும் பெண்களுக்குக் குழந்தைகள் வேண்டும் என்ற ஆசை இல்லாமலே புணர்ச்சியை விரும்புவது நல்லதுதான் என்று இப்போது சொல்லிக்கொடுக்கப் போகிறார்கள். இந்த இரட்டை நோக்கங்கள் நிறைவேறுவதற்காக அவர்கள் கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிக்க வேண்டும்!!!

மணமான பெண்களுக்கு இது பெரிய துர்ப்போதனை என்று நான் கருதுகிறேன். ஆண்களைப்போல் பெண்கள் அவ்வளவு

தூரம் புணர்ச்சி ஆசைக்கு இரையாகிறார்கள் என்று நான் நம்ப வில்லை. புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிப்பது ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கு இன்னும் சுலபமானதாகும். கணவனாயிருந்தாலும், 'முடியாது' என்று மனைவி சொல்லுவதற்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்; தன்னுடைய கணவனின் கைப்பாவையாகவோ, கருவியாகவோ இருப்பது தன் கடமைகளில் ஒன்றல்ல என்று பெண்களுக்கு உணர்த்தவேண்டும். இந்த நாட்டிற்கு இதுதான் சரியான கல்வி முறை என்று நான் நம்புகிறேன். பெண்களுக்கு உரிமைகளும் உண்டு; பொறுப்புகளும் உண்டு. சீதை மனமுவந்து ராமனுக்கு அடிமையாயிருந்தாள் என்று சொல்லுபவர்கள், அவளுடைய சுதந்திரத்தின் உன்னதத்தையோ, எந்த விஷயத்திலும் ராமன் இவளிடம் காட்டிய பரிவையோ உணரவில்லை. தன்னையோ, தன் கற்பையோ காப்பாற்றிக்கொள்ளத் திறமையில்லாத அபலையல்ல சீதை. இந்தியப் பெண்கள் கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று கூறுவது, தலைகீழ்ப் பாடம் என்றே சொல்லவேண்டும். மனத்தின் அடிமைத்தனத்திலிருந்து முதலில் பெண்களை விடுவிக்கவேண்டும். தம் உடலின் புனிதத்தை அவர்களுக்குப் போதிக்கவேண்டும். தேச சேவை, மனித வர்க்கத்திற்குச் சேவை ஆகியவற்றின் பெருமையை அவர்களுக்கு உணர்த்தவேண்டும். இந்தியப் பெண்களைக் கரையேற்ற முடியாதென்றும், ஆகையால், குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுப்பதற்கும், உள்ள தேகாரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்கும் அவர்களுக்குக் கருத்தடைக் கருவிகளின் உபயோகத்தைக் கற்றுக்கொடுத்துத்தான் தீரவேண்டும் என்றும் நினைப்பது தவறாகும்.

குழந்தைகளைப் பெறவேண்டியிருக்கிற பெண்களின் அவதிகளைக் கண்டு நியாயமாக ஆத்திரப்படும் சகோதரிகள், பொறுமையை இழக்காமல் இருக்கட்டும். கருத்தடைக் கருவிகளை ஆதரித்துச் செய்யப்படும் பிரசாரங்கூட ஒரே நாளில் கோரும் பலனை அளித்துவிடமுடியாது. எந்த முறையுமே ஒரு போதனை போன்றதாகும். சரியான முறையைப் போதிக்கவேண்டும் என்பதே என்னுடைய கோரிக்கை.

— 'ஹரிஜன்' - 2—5—1936

22
மீண்டும் புலனடக்கம்

"புலனடக்கம் பற்றிச் சமீபத்தில் நீங்கள் எழுதிய கட்டுரைகள் பெரிய பரபரப்பை உண்டாக்கியிருக்கின்றன. உங்களுடைய கருத்துக்களை ஆதரிப்பவர்களுக்கு, வெகு காலம் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிப்பது கஷ்டமாக இருக்கிறது. உங்களுடைய அனுபவத்தையும் பழக்கத்தையும் கொண்டு மனித வர்க்கம் முழுவதையுமே நீங்கள் மதிப்பிடுகிறீர்கள் என்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஒரு பூரண பிரம்மச்சாரி எப்படி இருக்கவேண்டுமோ அப்படி நீங்கள் இல்லை என்பதை நீங்களே ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஏனெனில்,

உங்களுக்கும் மிருக உணர்ச்சி இல்லாமலில்லை. மணமான தம்பதிகளுக்கு இவ்வளவு குழந்தைகள்தான் இருக்கவேண்டும் என்று கட்டுப்படுத்துவது அவசியம் என்பதை நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ளுவதால், மனிதர்களில் பெரும் பாலோருக்குள்ள அனுபவ சாத்தியமான ஒரே வழி கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பதுதான்."

இவ்வாறு ஒரு நண்பர் எழுதியிருக்கிறார்.

என் சொந்தக் குறைபாடுகளை நானே ஒப்புக்கொண்டிருக் கிறேன். புலனடக்கமா அல்லது கருத்தடைக் கருவிகளா என்ற விஷயத்தில் முடிவுகூற அவைதான் என்னுடைய தகுதி. உலகத்திலுள்ள பெரும்பாலோரைப்போல் நானும் மனிதன்தான் என்பதையும், எனக்கு அசாதாரணமான வரப்பிரசாதம் எதுவும் இல்லை என்பதையும், என்னுடைய பலவீனங்கள் நன்றாகக் காட்டுகின்றன. நான் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்க ஆரம்பித்த காரணமும் சாதாரணமானதுதான்; அதாவது, தேசம் அல்லது மனித வர்க்கத்திற்குச் சேவை செய்வதற்காகப் பிரஜோற்பத்தி யைக் கட்டுப்படுத்தவேண்டும் என்ற ஆசைதான். தன்னுடைய தேசம் அல்லது மனித வர்க்கத்திற்குச் சேவை செய்யவேண்டும் என்ற கண் காணாத ஓர் ஆசையைவிட ஒரு பெரிய குடும்பத்தைக் காப்பாற்றச் சக்தி இல்லை என்ற நிலைமை பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு இன்னும் பெரிய தூண்டுகோலாக இருக்க வேண்டும். முப்பத்தைந்து ஆண்டுகளாக நான் வெற்றியுடன் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டித்து வந்திருந்தும்கூட என்னுள் இருக்கும் மிருக இச்சை விஷயத்தில் இன்னும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியிருக்கிறது என்றால், நான் ஒரு சர்வ சாதாரண மான மனிதன் என்பதையே அது நன்கு எடுத்துக் காட்டுகிறது. ஆகையால், எனக்குச் சாத்தியமாக இருந்து வருவது, வேண்டிய முயற்சியைச் செய்யத் தயாராயுள்ள எந்த மனிதனுக்கும் சாத்தியமே என்று நான் சொல்லுகிறேன்.

சாதாரண மனிதர்கள் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்க முடி யாது என்று கருத்தடையை ஆதரிப்பவர்கள் சொல்லுவதில்தான் அவர்களுடன் எனக்குத் தகராறு. அவர்களுக்கு அது சாத்தியமா யிருந்தாலும் அவர்கள் அப்படிச் செய்யக்கூடாதென்று கூடச் சிலர் சொல்லுகிறார்கள். தமது துறையில் அவர்கள் பிரபலஸ்தர் களாக இருக்கலாம். ஆயினும், அவர்கள் புலனடக்கத்தின் சாத்தியக் கூறுகளைப்பற்றிய அனுபவம் இல்லாமல் பேசுகிறார்கள் என்பதே என்னுடைய தாழ்மையான திட நம்பிக்கையாகும். மனித உள்ளம் இவ்வளவுதான் செய்யமுடியும் என்று வரையறுப் பதற்கு அவர்களுக்கு உரிமை இல்லை. இம்மாதிரி விஷயங்களில் என்னைப்போன்ற ஒரு தனி மனிதனின் நிச்சயமான சாட்சியத்தை நம்பலாம் என்றால், அதற்கு நிச்சயமாக இன்னும் அதிக மதிப்பு உண்டு. எல்லோரும் என்னை 'மகாத்மா' என்று சொல்லுவதால் என்னுடைய சாட்சியம் பிரயோசனமில்லை என்று தள்ளிவிடுவது, ஒரு முக்கியமான பரிசீலனையில் முறையாகாது.

ஒரு சகோதரி இன்னும் அதிக மதிப்புள்ள ஒரு வாதத்தைக் கூறுகிறார்: "கருத்தடைக் கருவிகளை ஆதரிப்பவர்களாகிய நாங்கள், சமீபத்தில் வந்தவர்கள்தாம். புலனடக்கம் வேண்டும் என்று சொல்லுபவர்கள், எவ்வளவோ தலைமுறைகளாக, ஆயிரக் கணக்கான வருடங்களாக அதைச் சொல்லி வந்திருக்கிறார்கள். நீங்கள் சாதித்திருப்பது என்ன? புலனடக்கத்தை உலகம் கற்றுக் கொண்டு விட்டதா? அளவுக்கு மேற்பட்ட சுமையைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் குடும்பங்களின் தொல்லைகளைத் தீர்க்க நீங்கள் என்ன செய்திருக்கிறீர்கள்? புண்பட்ட தாய்மையின் அவலக் குரலை நீங்கள் கேட்டிருக்கிறீர்களா? இப்போதுகூட நீங்கள் வேலை செய்வதற்கு இடம் இருக்கிறது. புலனடக்கத்தை நீங்கள் பிரசாரம் செய்வதை நாங்கள் பொருட்படுத்தவில்லை. வேண்டாத நிலையில் கணவன்மார் நெருங்குவதிலிருந்து ஒருக்கால் நீங்கள் மனைவிகளைக்காப்பாற்ற முடிந்தால் நீங்கள் வெற்றி பெறவேண்டும் என்றுகூட நாங்கள் ஆசி கூறுவோம். மனிதர்களிடையே சகஜ மாக உள்ள பலவீனங்கள் அல்லது பழக்கங்களைக் கவனித்துச் சரியாக உபயோகித்தால், அநேகமாக எப்போதும் தவறாமல் இருக்கும் எங்களுடைய முறைகளை நீங்கள் ஏன் கண்டிக்க வேண்டும்?"

குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக்கொண்டே இருப் பதனால் எப்போதும் வறுமையிலுள்ள குடும்பங்களிடம் அனு தாபம் கொண்ட ஒரு சகோதரியின் மன வேதனைதான் கண்டன மான இந்தக் கடிதத்திற்குக் காரணம். மனிதர்களின் துயரக் குரல் கல்நெஞ்சங்களையும் கரைத்துவிடுகிறது என்பதை அறிந் திருக்கிறோம். உயர்ந்த உள்ளம் படைத்த சகோதரிகளை அது பாதிக்காமல் இருக்குமா? ஆனால், நிலைதவறிப் போய்விட்டால் ஜலத்தில் மூழ்குபவன் துரும்பைக்கூடப் பற்றிக்கொள்ளுவதைப் போல், இம்மாதிரி வேண்டுகோள்கள் தவறான பாதையில் கொண்டுபோய் விட்டுவிடக்கூடும்.

மதிப்புகள் வேகமாக மாறிக்கொண்டு வரும் காலத்தில் நாம் வாழ்கிறோம். சாவதானமான பலன்கள் நமக்குத் திருப்தியளிப்ப தில்லை; நம் சாதிக்காரர்கள் அல்லது நமது தேசத்தவர்களின் க்ஷேமத்துடன் மட்டுங்கூட நாம் திருப்தியடைவதில்லை. மனித வர்க்கம் முழுவதையுமே பற்றி நாம் நினைக்கிறோம் அல்லது நினைக்கவேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். மனித வர்க்கம் தனது லட்சியத்தை நோக்கிச் சென்றுகொண்டிருக்கும் பாதையில் இதெல்லாம் அபாரமான முன்னேற்றமே.

பொறுமையை இழப்பதனாலோ அல்லது பழமையானது என் பதற்காகப் பழமையானதையெல்லாம் நிராகரிப்பதனாலோ மனிதனின் கஷ்டங்களுக்குப் பரிகாரம் கண்டுவிட முடியாது. நாம் சிலவற்றைப் பற்றிக் கனவு கண்டு, அதில் உற்சாகம் காட்டு கிறோம். அதேமாதிரி நம் முன்னோர்களும் கனவு கண்டிருக்கிறார்

கள்; அவர்களுடைய கனவு ஒருகால் அவ்வளவு தெளிவானதாக இல்லாமல் இருந்திருக்கலாம். இம்மாதிரிக் கஷ்டங்களுக்கு அவர்கள் சொன்ன பரிகாரம், எதிர்பாராத அளவுக்கு விரிவடைந்து விட்டதுபோல் தோன்றும் நிலைமைக்கும் பொருத்தமானதாக இருப்பது சாத்தியமே.

என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தின்மீது நான் சொல்வது என்னவென்றால், சத்தியம், அகிம்சை என்பவை குறிப்பிட்ட சிலருக்காக மட்டும் அல்ல; மனித வர்க்கம் முழுவதற்குமே அவை பொருந்தும். அதைப்போலவே, புலனடக்கம் என்பதும் சில 'மகாத்மா'க்களுக்கு மட்டுமல்ல; மனித வர்க்கம் முழுவதற்குமே தான். பலர், உண்மையற்றும் முரட்டுத்தனமாகவும் இருக்கலாம். அதற்காக மனித வர்க்கம் தனது தரத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு விடமுடியாது. அதேபோல், பெரும்பாலோர் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்காவிட்டால் கூட, நமது தரத்தைக் குறைத்துவிடக் கூடாது.

சிரமமான ஒரு வழக்கில் விவேகமுள்ள ஒரு நீதிபதி தவறான தீர்ப்பை அளித்துவிடமாட்டார். தன்னைக் கல் நெஞ்சன்போல அவர் காட்டிக்கொள்ளுவார். ஏனெனில், தவறான சட்டம் செய்யாமல் இருப்பதில்தான் உண்மையான கருணை இருக்கிறது என்பதை அவர் அறிவார்.

அழியக்கூடிய உடலின் பலவீனங்களை, உடலுக்குள்ளிருக்கும் அழியாத்தன்மை வாய்ந்த ஆத்மாவின்மீது சுமத்தக்கூடாது. ஆத்மாவை ஆளும் விதிகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் உடலை நாம் சீர்படுத்தவேண்டும். மாற்றமுடியாத இந்த விதிகள் ஒரு சிலவே. மனித குடும்பம் முழுவதுமே இதைப் புரிந்துகொண்டு பின்பற்ற முடியும் என்பதுதான் என்னுடைய தாழ்மையான அபிப்பிராயம். எந்த அளவில் பின்பற்றுவது என்பதில் அபிப்பிராய பேதங்கள் இருக்கும்; ஆனால், அவற்றைப் பின்பற்றவேண்டும் என்பதில் அபிப்பிராய பேதம் இராது. நமக்கு நம்பிக்கை இருந்தால், அதை இழந்துவிடமாட்டோம். ஏனெனில், மனித வர்க்கம் தன்னுடைய லட்சியத்தை அடைவதற்கு அல்லது லட்சியம் கண்ணுக்குத் தெரியக்கூடிய அளவில் அதன் அருகில் போய்ச் சேருவதற்கு லட்சக்கணக்கான வருடங்கள் ஆகக்கூடும். ஜவாஹர்லாலின் பாஷையில் சொல்லுகிறேன் : நம்முடைய லட்சியக் கொள்கை சரியானதாக இருக்கட்டும்.

இந்தச் சகோதரியின் அறைகூவலுக்கு இன்னும் பதிலளிக்கப்படவில்லை. 'புலனடக்க வாதிகள்' சோம்பிக் கிடக்கவில்லை. அவர்கள் தம்முடைய பிரசாரத்தைச் செய்துகொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். கருத்தடை முறைகளுக்கும், அவர்களுடைய முறைகளுக்கும் வித்தியாசம் இருப்பதுபோல், அவர்களுடைய பிரசாரமும் வேறு விதமாகத்தானிருக்கும். 'புலனடக்கக்

காரர்'களுக்கு வைத்தியசாலைகள் தேவையில்லை. அவர்கள் தம்முடைய பரிகாரத்தை விளம்பரம் செய்ய முடியாது. ஏனெனில், அது விற்கக்கூடிய அல்லது கொடுக்கக்கூடிய ஒரு பொருளல்ல. ஆனால், கருத்தடைக் கருவிகளை ஆட்சேபிப்பதும், அவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது என்று ஜனங்களை எச்சரிப்பதும், அவர்களுடைய பிரசாரத்தின் ஒரு பகுதியே. அவர்கள் ஆக்ககரமாகச் செய்யக்கூடியது எப்போதுமே இருக்கிறது. ஆனால், அதை ஒருவரும் உணரவில்லை; கவனிக்கவில்லை. புலனடக்கப் பிரசாரம் எப்போதுமே நிறுத்தி வைக்கப்படவில்லை. செயலில் நடத்திக் காட்டுவது தான் சிறந்த உதாரணம். புலனடக்கத்தை வெற்றிகரமாக அனுஷ்டிக்கும் யோக்கியமான மனிதர்களின் தொகை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாகிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அந்தப் பிரசாரமும் பலனுள்ள தாகிறது.

—'ஹரிஜன்' – 30—5—1936

23

புலனடக்கத்தின் மூலம் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு

பின் கண்ட கடிதம் நீண்ட நாட்களாக என் கடிதக் கட்டில் கிடந்து வருகிறது :

"பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு என்ற வெறி இப்போது உலகம் முழுவதிலும் பரவியிருக்கிறது; இந்தியாவும் அதற்கு விலக்கல்ல. புலனடக்கத்தை ஆதரித்து நீங்கள் எழுதும் கட்டுரைகளை நான் கவனமாக வாசித்து வருகிறேன். அதில் எனக்கு நம்பிக்கை உண்டு. சமீபத்தில் அகமதாபாத்தில் "பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டுச் சங்கம்' ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆண்களும், பெண்களும் அளவு கடந்து இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்குச் சௌகரியமாக இந்தச் சங்கத்தினர் நவீனக் கருத்தடைக் கருவிகள் உபயோகிப்பதை ஆதரிக்கிறார்கள்.

"விருத்தாப்பியம் அடைந்துவிட்ட நல்ல மனிதர்கள், மனித இனத்தின் ஜீவசக்தியையே உறிஞ்சிவிடக்கூடிய தன்மையுள்ள ஓர் இயக்கத்தை ஆதரிப்பது எனக்கு விசித்திரமாகவே படுகிறது. தங்களுடைய லட்சியத்தை அடைவதற்கு, இந்த நண்பர்கள் 'பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டுச் சங்கம்' ஆரம்பிப்பதற்குப் பதிலாகப் 'புலனடக்கச் சங்கம்' என்று ஒன்று ஆரம்பித்திருந்தால் எவ்வளவு நன்றாயிருக்கும்! நீங்கள் குஜராத்துக்கு விஜயம் செய்யும்போது இந்த விஷயத்தில் சற்றுக் கவனம் செலுத்தி, குஜராத் பெண்மணிகளுக்கு ஒளியைக் காட்டவேண்டும் என்று உங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

"தங்கள் பிழைப்புப் போய்விடும் என்ற பயத்தினால் நமது டாக்டர்களும் வைத்தியர்களும் புலனடக்கத்தை வற்புறுத்துவதில்லை. இந்தப் புது வெறி தங்கு தடை இல்லாமல் இப்படியே அனுமதிக்கப்பட்டால் முடிவில் இது

சமூகத்தைத் தன்னழிவில்தான் கொண்டு போய்விடும் என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை போல் தோன்றுகிறது. நிச்சயமான பரிகாரமாகிய புலனடக்கத்தைச் சரியான காலத்தில் பின்பற்ற ஆரம்பித்தால்தான் சமூகத்தை அதன் அழிவினின்றும் காப்பாற்றமுடியும். கருத்தடைக் கருவிகளை விரிவான அளவில் உபயோகிப்பது மிதமிஞ்சிய போகத்திலும் துஷ்பிரயோகத்திலும் தேசத்தை ஆழ்த்திவிடும்; இதன் பலனாக எண்ணற்ற வியாதிகளும், கஷ்டங்களும் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கமுடியாது.''

சமீபத்தில் நான் சில நாட்கள் அகமதாபாத்துக்கு விஜயம் செய்திருந்தபோது, இந்த நண்பர் சொன்ன யோசனைப்படி நடப்பதற்கு எனக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவில்லை. ஆனால், என்னுடைய திடமான கருத்துக்கள் யாவருக்கும் தெரியும் எங்கெங்கு கருத்தடை முறைகள் வேரூன்றியுள்ளனவோ அங்கெல்லாம் பெருந் தீமைகள் ஏற்பட்டிருப்பது கண்கூடு. ஆனால், கருத்தடை முறைகளை ஆதரிப்பவர்கள் இதை உணரவில்லை. ஏனெனில், இச்சா பூர்த்தி நல்லதென்றே அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். கருத்தடை முறைகளைப் பரப்புவது தார்மிக ரீதியில் விரும்பத்தக்கதே என்றும் அவர்கள் தமக்குத் தாமே முடிவு செய்து கொண்டுவிட்டார்கள்.

ஆண்களும் பெண்களும் அளவு கடந்து இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்குச் சௌகரியமாக, அகமதாபாத் சங்கம் நவீனக் கருத்தடைக் கருவிகளை ஆதரிக்கிறதென்று இந்த நண்பர் சொல்லுவது மிகைபட்டதாகும் என்று அஞ்சுகிறேன். ஆனால், அந்தச் சங்கத்தை ஆரம்பித்தவர்களின் நோக்கம் நல்லதாயிருக்கலாமென்றாலும், அவர்களுடைய நடவடிக்கைகள் புலன் நுகர்ச்சி என்ற தீமையை அதிகமாக்குவதில்தான் முடியும். மேட்டிலிருந்து பள்ளத்திற்குத் தண்ணீர் பாய்வது போல், கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பது, புலன் நுகர்ச்சி என்ற பள்ளத்தில்தான் கொண்டுபோய்த் தள்ளும்.

பிழைப்புப் போய்விடுமே என்ற பயத்தினால்தான் நமது டாக்டர்களும், வைத்தியர்களும் புலனடக்கத்தைப் போதிக்கவில்லை என்று இந்த நண்பர் சொல்லுவதும் நியாயமற்றதாகவே எனக்குத் தோன்றுகிறது. உண்மை என்னவென்றால், புலனடக்கம் என்பது வைத்திய சாஸ்திரத்திற்குப் புறம்பான விஷயம் என்றே இதுவரையில் அவர்கள் கருதி வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்களுடைய மனப்பான்மையிலும் ஒரு நல்ல மாறுதலுக்கான அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றன. வியாதியின் காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து, அதைச் சொஸ்தப்படுத்துவதே வைத்திய சாஸ்திரத்தின் குறிக்கோள். இந்தப் பாதையில் அவர்கள் நாணயத்துடன் ஆராய்ச்சி செய்தால், புலன் நுகர்ச்சியும் புலனடக்கமின்மையுந்தாம் பல வியாதிகளுக்கு மூலகாரணம் என்பதைக் கடைசியில் உணரவே செய்வார்கள். ஏனெனில், அறிவும், ஆற்றலும் விருத்தியாக ஆக, வியாதிகளைச் சொஸ்தப்படுத்துவதை

விட அவற்றின் மூலகாரணங்களை அகற்றி வியாதிகளைத் தடுப்பதே முக்கியம் என்று சமூகம் மேலும் மேலும் வற்புறுத்த ஆரம்பித்துவிடும். புலனடக்கம் என்ற ஆரம்ப விதியைப் பின்பற்ற நாம் கற்றுக் கொண்டாலொழிய அடியோடு வியாதிகளை ஒழித்துவிடுவது என்பது முற்றும் அசாத்தியம். இந்த உண்மை வெட்ட வெளிச்சமாயிருக்கிறது. ஆகவே, ஜனங்கள் இதை உணருவதற்கு அதிக காலம் ஆகாது. இது உணரப்பட்டவுடன், ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு,புலனடக்கம், கட்டுப்பாடுகள் ஆகியவை அவசியம் என்று வைத்தியர்களும் அதிகமாகவற்புறுத்த ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். கருத்தடைக் கருவிகளையும், அவற்றின் உபயோகத்தையும் பரப்புவதனுல் புலன் நுகர்ச்சி, துஷ்பிரயோகம் ஆகியவையும், அவற்றுடன் தவிர்க்க முடியாதவாறு இணைந்திருப்பவையான இன்னல்களும், வியாதிகளுந்தாம் வளரும் என்பதை அகமதாபாத் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டுச் சங்கம் உணரவேண்டும். ஆகவே, இந்தச் சங்கத்தினர் தம்முடைய காலத்தையும், சக்தியையும், புலன் நுகர்ச்சியின் தீமைகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் செலவிட்டு, பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டுக்குப் புலனடக்கந்தான் இயற்கையான வழி என்று நமது பெண்கள் உணரும்படி செய்தால், தங்களுடைய லட்சியத்தை அடைவதற்கு அதுதான் துரிதமானதும், சிறந்ததுமான மார்க்கம் என்பதை அறிவார்கள்.

—'ஹரிஜன்' - 12—12—1936

24
அது இருக்கும் விதம்

பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டைப்பற்றி டாக்டர் ஸோகியும், டாக்டர் மங்களதாஸ் மேத்தாவும் சமீபத்தில் நடத்திய தர்க்கத்தைப் பார்த்த பிறகு டாக்டர் மங்களதாஸ் மேத்தாவினுடைய கட்சியை ஆதரித்துக் காலஞ் சென்ற டாக்டர் அன்சாரி சொன்ன அபிப்பிராயத்தை வெளியிடுவதற்கு எனக்குத் தைரியம் ஏற்படுகிறது. வெறுப்பளிக்கும் இந்த விஷயத்தைப் பற்றி நான் கூறும் கருத்தை வைத்தியர் என்ற முறையில் நீங்கள் ஆதரிக்க முடியுமா என்று ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு டாக்டர் அன்சாரிக்கு எழுதினேன். என் கருத்தை ஆதரித்து அவர் எழுதிய பதில் எனக்கு மகிழ்ச்சியையும், ஆச்சரியத்தையும் அளித்தது. நான் கடைசியாக டில்லிக்குப் போயிருந்தபோது இதைப்பற்றி அவருடன் விவாதித்தேன். நான் கேட்டுக்கொண்டதற்கு இணங்கக் கருத்தடைக்கருவிகளை உபயோகித்த ஆண்களும், பெண்களும், எப்படிப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிருர்கள் என்பதைத் தம் அனுபவத்திலிருந்தும், மற்ற வைத்தியர்களின் அனுபவத்திலிருந்தும், புள்ளி விவரங்களுடன் விளக்கித் தொடர்ச்சியாகக் கட்டுரைகள் எழுதுவதற்கு அவர் ஒப்புக்கொண்டார். கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிக்கிருர்கள் என்பதை அறிந்து, தம்

மனைவியருடனும், மற்றவர்களுடனும் கொஞ்ச காலம் புணர்ச்சியில் ஈடுபட்ட பிறகு சில ஆண்கள் எந்த ஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டார்கள் என்பதை அவர் தத்ரூபமாக வர்ணித்தார். புணர்ச்சியின் இயற்கை விளைவுகளுக்குப் பயப்படவேண்டியதில்லை என்ற நிலைமை காரணமாக, அவர்கள் கட்டுப்பாடின்றிப் புலன் நுகர்ச்சியில் திளைத்தார்கள். இதனால் பெண்களைப் பார்க்கவேண்டுமென்ற அவர்களுடைய ஆசை அளவு மீறிப்போய் விட்டது. கடைசியாக இது, மூளையில் பலவீனம் தட்டிப் பைத்திய நிலையில் போய்முடிந்தது. அந்தோ! தாம் சொன்னபடி கட்டுரைகள் எழுத ஆரம்பிக்கவிருந்த சமயத்தில் டாக்டர் அன்சாரி இறந்துவிட்டார்.

கருத்தடைக் கருவிகளுடன் ஈடுபடும் புணர்ச்சி, தன்னைத் தானே திருப்தி செய்துகொள்ளும் துர்ப்பழக்கத்தைப் போன்றதே என்று பெர்னார்ட்ஷா சொன்னாராம். சற்றுச் சிந்தித்துப் பார்த்தால் இது எவ்வளவு சரியான வர்ணனையாக இருக்கிறது என்பது விளங்கும்.

தாங்கள் இந்தப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாய் விட்டதையும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆண்மையை இழந்துவிடுவதையும் பற்றிக் குறிப்பிட்டு, மாணவர்களிடமிருந்தும், சில சமயங்களில் ஆசிரியர்களிடம் இருந்துங்கூட எனக்கு அநேகமாக ஒவ்வொரு நாளும் பரிதாபகரமான கடிதங்கள் வந்துகொண்டிருக்கின்றன. ஆசிரியர்கள் தம்மிடம் படிக்கும் மாணவர்களிடம் இயற்கைக்கு முரணான முறையில் நடந்துகொள்வதையும், அதன் பலனாக அவர்களுடைய ஆரோக்கியமும், ஒழுக்கமும் பாதிக்கப்பட்டதையும் கடுமையாக எடுத்துக் கூறி லாகூர் சனாதன தர்மக் கல்லூரியின் முதல்வரிடமிருந்து வந்த கடிதங்கள் இந்தப் பத்திரிகையில் வெளியானது வாசகர்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கும். *புணர்ச்சியின் இயற்கையான விளைவு இராது என்ற நிலைமையில் கணவனும், மனைவியும் கூடினால்கூட, அதனால், தன்னைத்தானே திருப்தி செய்துகொள்ளுவது, இயற்கைக்கு முரணான தீமைகளில் ஈடுபடுவது ஆகியவைகளால் நிச்சயமாக ஏற்படுவது போன்ற நாசமேதான் ஏற்படும். இந்த உதாரணங்களால் நான் இப்படித்தான் அனுமானிக்கிறேன்.

ஜீவகாருண்யநோக்கத்துடன் தான் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டுச் சீர்திருத்தக்காரர்கள் கருத்தடைக் கருவிகளை ஆதரித்துப் புயல் வேகத்தில் பிரசாரம் செய்கிறார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இந்தத் தவறான ஜீவகாருண்ய உணர்ச்சியினால் ஏற்படும் நாசகரமான விளைவுகளைப்பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்க்கும்படி அவர்களை அழைக்கிறேன். இந்த முறைகள் யாருக்கு அவசியம் என்று இவர்கள் நினைக்கிறார்களோ அத்தகையவர்கள் பெரும் அளவில் இந்த முறைகளை உபயோகிக்கப் போவதில்லை. யார்

---

* இந்தப் பகுதியிலேயே 29, 30-ஆம் அத்தியாயங்களைப் பார்க்கவும்.

இதை உபயோகிக்கக் கூடாதோ அவர்கள் இதை உபயோகித்துத் தம்மையும், தம் கூட்டாளிகளையும் கெடுத்துக் கொள்ளுவார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பது சரீர சாஸ்திர ரீதியாகவும், தார்மிக ரீதியாகவும் சரியானதுதான் என்று சந்தேகத்திற்கு இடம் இல்லாதவாறு ருசுப்பிக்கப்பட்டால், இதனுல் பரவாயில்லை. டாக்டர் அன்சாரியின் அபிப்பிராயத்தைப்பற்றி நான் கூறுவதை ஏற்றுக்கொண்டால், அது சீர்திருத்தக்காரர்களுக்கும், சீர்திருத்தக்காரர்கள் ஆக விரும்புபவர்களுக்கும் ஒரு கடும் எச்சரிக்கை யாகும்.

—'ஹரிஜன்' – 12—9—1936

25

அமெரிக்காவிலிருந்து ஒரு சாட்சி

மான்டான (அமெரிக்கா)வைச் சேர்ந்த குமாரி மேபல் இ. சிம்ப்ஸன், ஆசிரியருக்குப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிருர்:

"உங்களுடைய வெளியீட்டுக்கு எனது பாராட்டுகளைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன். மூர்த்தி சிறிதாயிருந்தாலும், அதன் கீர்த்தி பெரிதாக இருக்கிறது. விஷயங்களின் உட்கருத்துக்களை வழக்கம்போல் நன்ருகப் புரிந்துகொண்டு பிரஜோற்பத்தி பற்றி ஸ்ரீ காந்தி எழுதியிருந்த கட்டுரைகளைப் பெரிதும் ரஸித்தேன். இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அமெரிக்காவில் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டுக்கு ஆதரவில்லை. ஆனல், இப்பொழுது அது முழுமூச்சுடன் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. அப்பொழுதும், இப்பொழுதும் ஸ்ரீ காந்தி அமெரிக்காவுக்கு வந்திருந்தால் அது தார்மிக க்ஷீணத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை அவர் அறிவார். ஆனல், யாரும் அதை ஒப்புக்கொள்ளும்படி செய்திருக்க முடியாது. ஏனெனில், அதைப் பின்பற்றுபவர்கள் தார்மிக, ஆன்மிகப் பாதைகளில் அதன் தராதரத்தை நன்கு உணர முடியாதபடி, அவர்களுடைய கண்கள் மறைக்கப்பட்டு விடுகின்றன. இந்த விஷயத்தில் இந்தியா மேல்நாடுகளைப் பின்பற்றினல், சிறு குழந்தைகளிடம் அன்பு, தாய் தந்தையராயிருக்கும் தன்மைக்கு மரியாதை ஆகிய விலைமதிப்பற்ற இரு அழகிய ரத்தினங்களை இந்தியா நிச்சயமாக இழந்துவிடும். இந்த இரண்டையும் அமெரிக்கா இழந்துவிட்டது. இப்படி இழந்த விஷயமும் அமெரிக்காவுக்குத் தெரியாது. பிரம்மச்சரியத்தின் அர்த்தம் என்ன என்பதை விளக்கி ஓர் அறிக்கை வெளியிடமுடியுமா? இதைப்பற்றிப் பலர் என்னிடம் கேட்டிருக்கிருர்கள். இது என்ன என்று ஒருவாருக எனக்குத்தெரிந்திருந்தபோதிலும் மற்றவர்களுக்கு அதை விளக்கிச் சொல்லமுடியுமா என்பது சந்தேகமாயிருக்கிறது. நன்றி."

வாசகர்கள் இந்தச் சாட்சியத்தைத் தம் இஷ்டப்படி மதிப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பவர்கள் அவற்றினல் தமக்கு நன்மை ஏற்படுவதாகச் சொல்லுகிருர்கள். ஆனல், கருத்தடைக் கருவிகளுக்கு எதிரான இந்தச்

சாட்சியம் அதைவிட இன்னும் அதிக மதிப்புள்ளது என்று நான் கருதுகிறேன். இதன் காரணம் என்னவென்பதும் வெளிப்படை. குழந்தைகள் பிறப்பது பல சமயங்களில் தடுக்கப்படுகிறது என்ற அளவுக்கு அதன் நன்மை மறுக்கப்படவில்லை. ஆனால், இதனால் ஏற்படும் ஒழுக்கக்கேடு கணக்கிட முடியாதது என்பதே இதற்கு எதிரான ஆட்சேபம். அது எவ்வளவு கேடு விளைவிக்கிறது என்பதைக் குமாரி சிம்ப்ஸன் ஓரளவு எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார்.

இனி, பிரம்மச்சரியத்தின் அர்த்தம் என்ன என்பதைப் பார்ப்போம். கடவுளுடன் நமக்குத் தொடர்பு ஏற்படுத்தும் நடத்தை என்பதே இதன் அடிப்படையான அர்த்தம் என்று கொள்ளலாம்.

எல்லாப் புலன்களையும் பரிபூரணமாக அடக்கியாளுவதே இந்த நடத்தை. இந்த வார்த்தைக்கு உண்மையானதும், நமக்குச் சம்பந்தம் உள்ளதுமான அர்த்தம் இதுதான்.

ஜனன இந்திரியத்தை அடக்கியாளுவது மட்டுந்தான் பிரம்மச்சரியம் என்பதே வழக்கிலுள்ள அர்த்தமாய் விட்டது. இந்தக் குறுகிய அர்த்தம் பிரம்மச்சரியத்தையே கேவலப்படுத்தி விட்டது; அதன் அனுஷ்டானத்தையும் அசாத்தியமாக்கிவிட்டது. எல்லாப் புலன்களையும் அடக்கியாளாமல், ஜனன இந்திரியத்தை மட்டும் அடக்கியாளுவது என்பது அசாத்தியம். இவையெல்லாம் ஒன்றோடு ஒன்று பிணைந்து நிற்பவை. கீழ்த்தரமான மனமும் இந்தப் புலன்களில் சேர்ந்ததே. மனத்தை அடக்கியாளாமல் கொஞ்ச காலத்திற்கு உடலை மட்டும் அடக்கியாள முடிந்தாலும், அதனால் ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை.

—'ஹரிஜன்' - 13—6—1936

26

கேட்பாரற்ற தனிக் குரல்

"கருத்தடை முறையை ஆதரிப்பவரான ஸ்ரீமதி ஸாங்கருடன் நீங்கள் நடத்திய விவாதம் பற்றிய விவரங்களை சமீபத்தில்தான் நான் வாசித்தேன். இது என் உள்ளத்தைத் தொட்டுவிட்டது. உங்கள் கட்சியைப் பாராட்டுவதற்காகவே இதை எழுதுகிறேன். உங்களுடைய தைரியத்திற்காகக் கடவுள் உங்களை ஆசீர்வதிக்கட்டும்.

"சென்ற முப்பது ஆண்டுகளாக நான் பையன்களுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்துக்கொண்டு வருகிறேன். உடலின்மீது கட்டுப்பாடு வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும் என்றே நான் எப்போதும் சொல்லிவந்திருக்கிறேன். பையன்கள் தன்னலம் இன்றி வாழவேண்டும் என்றும் வற்புறுத்தி வந்திருக்கிறேன்.

"ஸ்ரீமதி ஸாங்கர், நான் இருக்கும் இடத்திற்குப் பக்கத்து ஊருக்கு வந்திருந்தார். பையன்களும் பெண்களும், விளைவுகளைப் பற்றிய பயமில்லாமல் தங்களுடைய சட்டவிரோதமான சேர்க்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு இந்தத் தகவலைப் பயன்படுத்திக்கொண்டார்கள். ஸ்ரீமதி ஸாங்கரின் விருப்பப்படி காரியங்கள் நடப்பதாக இருந்தால், உலகம் முழுவதுமே காம வெறியையே பிரதானமாகக் கொண்டுவிடும்; காதல் செத்து ஒழியும். பொதுஜனங்களுக்கு உயர்தரமான லட்சியங்களைப் போதிப்பதற்குப் பல நூற்றுண்டுகள் ஆகும் என்பதை நான் உணருகிறேன். ஆனல், இதை ஆரம்பிப்பதற்கு இதைப் போல் ஏற்ற தருணம் வேறு இல்லை. ஸ்ரீமதி ஸாங்கர், வெறியைக் காதல் என்று தவருக நினைத்துக்கொண்டுவிட்டார் என்றே அஞ்சுகிறேன். காதல் என்பது உள்ளத்திலிருந்துதான் பிறக்கிறதேயொழிய, காம வெறியிலிருந்து அல்ல.

"தங்களுடைய இச்சைகளுக்குத் தூபம் போடுபவர்கள், ஏற்கனவே நிலை தவறியிருப்பவர்கள் தவிர, மற்றவர்கள் விஷயத்தில் இச்சையைக் கட்டுப்படுத்துவதால் கெடுதல் இல்லை என்று நீங்கள் சொல்லுவதை டாக்டர் அலெக்ஸிஸ் காரெல் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார். புணர்ச்சியில் ஈடுபடாமலிருப்பது கெடுதல் என்று பல டாக்டர்கள் கருதுகிறார்கள் என்று ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் சொல்லுவது தவருகும். புலனடக்கம் நன்மை பயக்கத்தக்கது என்று அமெரிக்க சமூகச் சுகாதாரச் சங்கத்தைச் சேர்ந்த பல பிரபல டாக்டர்களும் விஞ்ஞானிகளும் சொல்லுகிறார்கள்.

"நீங்கள் ஓர் உன்னதமான வேலையைச் செய்துகொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆயுள் முழுவதும் நீங்கள் நடத்தியுள்ள போராட்டத்தின் ஏற்ற, இறக்கங்களை நான் அக்கறையுடன் கவனித்திருக்கிறேன். ஆண்-பெண் உறவுபற்றிய பிரச்னையில் இத்தகைய உயர்ந்த ஆன்மிகப் பார்வை உள்ள சிலரில் நீங்களும் ஒருவர். மாபெரும் சமுத்திரத்தைத் தாண்டி உங்களோடு தோழமை கொள்ளுகிறேன் என்பதை நீங்கள் அறியவேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்.

"எதிர்காலத்தைப்பற்றிய நம்பிக்கை இளைஞர்களிடம்தான் இருக்கிறது. அவர்கள் உண்மையை உணரவேண்டும் என்பதற்காக இந்த நற்பணியைத் தொடர்ந்து செய்வோமாக. பையன்களுக்கு நான் செய்யும் போதனைகளிலிருந்து ஒரு மேற்கோளைக் கீழே தருகிறேன்:

"'சிருஷ்டி செய்யுங்கள்—எப்போதும் சிருஷ்டி செய்யுங்கள். சிருஷ்டித் தொழில் உன்னதமானது; உயர்வையும் ஊக்கத்தையும் அளிக்கக்கூடியது. ஆனல், புலன்களைத் திருப்தி செய்வதற்காக மட்டும் நீங்கள் சிருஷ்டி சக்திகளை அனுபவிக்க ஆரம்பித்தால், சிருஷ்டியையே ஏமாற்ற ஆரம்பிக்கிறீர்கள். உங்களிடமுள்ள ஆன்மிக சக்திகளை எல்லாம் அழிக்கிறீர்கள். இது ஏமாற்றத்தில்தான் முடியும்.

"'உடல், உள்ளம், ஆன்மா ஆகிய ஒவ்வொன்றாலும் சிருஷ்டிப்பதே ஆனந்தம் அளிக்கிறது. அதுவே வாழ்க்கை. சிருஷ்டி நோக்கம் இல்லாமல் அல்லது சிருஷ்டியைத் தவிர்க்கவேண்டுமென்ற எண்ணத்துடன் நீங்கள் இச்சாபூர்த்தியை மட்டும் விரும்பினல் இயற்கைக்கு முரணுக நடந்துகொள்வதுடன், உங்களுடைய ஆன்மிக சக்திகளையும் கொன்றுவிடுகிறீர்கள்.

"'இதன் பலன், கட்டுமீறிய காமமும், தளர்ச்சியும், ஏமாற்றமும், தோல்வியுமாகவே இருக்கும். ஆன்மிகம் நிறைந்த ஆண்களும், பெண்களும் கொண்ட

ஒரு புது இனத்தை உருவாக்குவதற்கான உயர் குணங்களை அது ஒருபோதும் வெளிப்படுத்த முடியாது.'

"கேட்பாரற்ற ஒரு கானகத்தில் இருந்துகொண்டு ஒரு தீர்க்கதரிசி கதறுவதைப் போன்றதுதான் இது என்பதை நான் அறிகிறேன். ஆனால், அதன் உண்மையை நான் நிச்சயமாக உணருகிறேன். நான் வழியைத்தான் சுட்டிக்காட்ட முடியும்."

கருத்தடைக் கருவிகளைக் கண்டித்து அமெரிக்காவிலிருந்து எப்போதாவது எனக்கு வரும் கடிதங்களில் இதுவும் ஒன்று. தூர மேற்கு நாடுகளிலிருந்து நாம் இந்தியாவுக்குத் தருவிக்கும் நூல்களைப் பார்த்தால், உடலின் மகோன்னதமான அனுபவத்தைத் தடுத்து, நசுக்கி, சிறைப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மூட நம்பிக்கையிலிருந்து விடுதலையளிக்கும் இந்த நவீனக் கருவிகளை, அமெரிக்காவில் முட்டாள்களையும் மூடர்களையும் தவிர வேறு யாருமே எதிர்ப்பதில்லை என்றுதான் நமக்குத் தோன்றும். சாதாரண விளைவு என்ற அபாயம்கூட இல்லாமல் க்ஷண நேரப் போதை அளிக்கும் எந்தக் காரியத்தைச் செய்யும்படி அந்தப் புத்தகங்கள் தூண்டுகின்றனவோ, அதே போதைதான் இந்தப் புத்தகங்களிலும் இருக்கின்றன. மேல்நாடுகளிலிருந்து வரும் வெறும் கண்டனக் கடிதங்களை மட்டும் நான் 'ஹரிஜன்' வாசகர்கள் முன்பு சமர்ப்பிப்பதில்லை. உண்மையைத் தேடிக் கொண்டிருக்கும் எனக்கு இக்கடிதங்கள் பிரயோசனப்படும்; ஆனால், வாசகர்களுக்கு அதில் பிரயோசனம் இராது. எனினும், முப்பது ஆண்டுகளாக ஆசிரியத் தொழில் செய்து வரும் ஒருவருடைய இந்தக் கடிதத்திற்கு நிச்சயமான ஒரு மதிப்பு உண்டு. பேரலையில் இழுத்துச் செல்லப்படும் இந்தியாவிலுள்ள ஆசிரியர்களுக்கும், பொது ஜனங்களுக்கும், ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் இது ஒரு வழிகாட்டியாக இருக்கவேண்டும். கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பது விஸ்கி புட்டியைவிட மிகமிக அதிகக் கவர்ச்சி அளிக்கக்கூடியது. ஆனால், நாசகரமான கவர்ச்சியைக் கொண்ட இதுவும் விஸ்கியைப் போலச் சட்ட சம்மதமற்றதே. கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை பெருகிக்கொண்டே போகிறது என்பதற்காக நம்பிக்கை இழந்து அவற்றை எதிர்ப்பதை விட்டுவிடமுடியாது. தம்முடைய பணியில் எதிர்ப்பாளர்களுக்கு நம்பிக்கை இருந்தால் அதைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டுதான் இருக்கவேண்டும். வகை தொகையற்ற பெருங்கூட்டத்தின் மத்தியில் போடும் கூச்சல்களில் இல்லாத ஒரு சக்தி, கேட்பாரற்ற கானகத்தில் எழும் குரலுக்கு உண்டு. கானகத்தில் எழும் குரலில், சிந்தனை, தீர்க்காலோசனை, தளராத நம்பிக்கை ஆகியவை இருக்கின்றன. ஆனால், குழப்பமான கூச்சல்களில் சொந்த ரஸனையையோ, வேண்டப்படாத குழந்தைகள் மீதும், கஷ்டப்படும் அக்குழந்தைகளின் தாயார்கள் மீதும் உள்ள போலியான, உணர்ச்சி வசப்பட்ட ஓர் இரக்கத்தையோ தவிர வேறு எதுவுமே இல்லை. சொந்த அனுபவம் என்று சொல்லி

வாதிக்கலாம். ஆனல், ஒரு குடிகாரனின் செய்கைகளுக்குள்ள மதிப்புத்தான் அதற்கு உண்டு. இரக்கம் என்ற வாதக் கண்ணியில் சிக்குவது அபாயகரமானது. வேண்டப்படாத குழந்தைகளும், அக்குழந்தைகளின் தாய்மார்களும் கஷ்டப்படுவது கருணை உள்ளம் படைத்த இயற்கையின் தண்டனைகள் அல்லது எச்சரிக்கைகள் ஆகும். கட்டுப்பாடு, புலனடக்கம் ஆகிய விதிகளை மீறுவது தற்கொலையாகும். நம் வாழ்வே ஒரு சோதனைதான். கட்டுப்பாடு என்ற நுகத்தடியை நாம் சுமக்க மறுத்தால் பயந்தாங்கொள்ளிகளைப்போல் தோல்விகளை எதிர்கொண்டு அழைப்பவர்களாகிறோம்; போராட்டத்தைத் தவிர்க்கிறோம்; வாழ்க்கையின் ஒரே ஆனந்தத்தை இழக்கிறோம்.

—'ஹரிஜன்' – 27—3—1937

27

உண்மையாயின் அதிசயமே

காலையிலும், மாலையிலும் உலாவப் போகும்போது, பொது நலன் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றி, நானும் கான்சாகிப்* அப்துல் கபார்கானும் அடிக்கடி பேசுவதுண்டு. எல்லைப்புறப் பிரதேசங்களில் காபூல் வரையிலும், அதைத் தாண்டியுங்கூட அவர் பிரயாணம் செய்திருக்கிறார். எல்லைப்புற மலை வகுப்பினரைப் பற்றி அவருக்கு நன்றாகத் தெரியும். இந்த எளிய மக்களின் பழக்க வழக்கங்களைப்பற்றி அடிக்கடி அவர் என்னிடம் சொல்லுகிறார். நாகரிகம் என்று சொல்லப்படுவதனல் தீண்டப்படாத இந்த மலைவகுப்பினர் சோளம், பார்லி ரொட்டி, துவரை ஆகியவைகளையே முக்கிய உணவாகக் கொண்டுள்ளார்கள் என்றும், எப்போதாவது மோரும் சாப்பிடுகிறார்கள் என்றும் அவர் கூறுகிறார். எப்போதாவது அபூர்வமாகத்தான் அவர்களுக்கு இறைச்சி கிடைக்கிறது. அவர்கள் திடகாத்திரமானவர்கள் என்பது யாவரும் அறிந்ததே. திறந்த வெளிகளில் அவர்கள் வாழ்க்கை நடத்துவதும், உத்வேகம் அளிக்கும் சீதோஷ்ண நிலைமையும்தான் இதற்குக் காரணமாக இருக்க முடியுமென்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. "அது போதிய காரணமாகாது. அவர்கள் நடத்தும் பரிசுத்தமான வாழ்க்கைதான் அவர்களுடைய பலத்தின் ரகசியம். பூரணமாகப் பக்குவம் அடைந்த பிறகே ஆண்களும் பெண்களும் மணந்துகொள்ளுகிறார்கள். புருஷன் மனைவிக்குத் துரோகம் செய்வது, மனைவி புருஷனுக்குத் துரோகம் செய்வது, மணமான பெண் சோரம் போவது, மணமாகாமல் காதல் வாழ்வு நடத்துவது ஆகியவை அவர்களுக்குத் தெரியவே தெரியாது. மணமாகாதவர்களிடையே சரீர சம்பந்தம் ஏற்

* ஸ்ரீ கபார்கானின் தமையனர் பெயர் டாக்டர் கான்சாகிப். இங்கே கான்சாகிப் என்று ஸ்ரீ கபார்கானையே காந்திஜி குறிப்பிடுகிறார்.

பட்டால் அதற்கு மரண தண்டனை விதிக்கப்படும். அக்கிரமம் செய்தவரைக் கொல்லும் உரிமை பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உண்டு'' என்று கான்சாகிப் மேல் விவரங்களைக் கொடுத்தார்.

கான்சாகிப் சொல்லுவதுபோல் எல்லோரும் இந்தப் பரிசுத்த வாழ்வு நடத்துகிறார்கள் என்றால், அது இந்தியாவிலுள்ள நாமும் பின்பற்றக் கூடிய ஒரு படிப்பினையாகும். பெரும்பாலும் இந்தப் புலனடக்க வாழ்வு காரணமாகத்தான் அவர்கள் அவ்வளவு நல்ல உடல்கட்டுடன் இருக்கிறார்கள் என்றால், மனத்திற்கும் உடலுக்கும் இடையே பரிபூரணமான ஒத்துழைப்பு இருக்க வேண்டும் என்று கான்சாகிபினிடம் சொன்னேன். ஏனெனில், சரீர ஆசையைத் திருப்தி செய்ய வேண்டும் என்று மனம் விரும்பி, உடல் அந்த ஆசைக்கு இடம் கொடுத்து விட்டால் ஜீவசக்தி ஏராளமாக விரயமாகிவிடும். இதனால் உடல் முற்றும் களைப்புற்றுப் போய்விடும். இது சரியான அனுமானமே என்று கான்சாகிப் ஒப்புக்கொண்டார். தமக்குத் தெரிந்தவரையில், இந்த மலைவகுப்பினர் மணவாழ்க்கைக்கு வெளியே புலன் அடக்கத்துடன் இருந்து பழகி விட்டதால், சரீர சம்பந்தத்திற்காக மணவாழ்க்கைக்கு வெளியே செல்லவேண்டும் என்று யுவர்களும், யுவதிகளும் ஆசைப்படுவதே இல்லைபோல் தோன்றுகிறது என்றார். மலை வகுப்புப் பெண்கள் 'பர்தா' வழக்கத்தைப் பின்பற்றுவதே இல்லை என்றும் சொன்னார். அவர்களிடையே அர்த்தமில்லாத நாணம் கிடையாது; பெண்கள் பயமற்றவர்கள்; எங்கே வேண்டுமானாலும் இஷ்டப்படி சுற்றித் திரிவார்கள்; ஆண்களின் உதவியை நாடாமலேயே தங்களுடைய கற்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளக்கூடியவர்கள் என்று கான்சாகிப் கூறினார்.

ஆயினும், இவர்களுடைய புலனடக்க வாழ்வு, காரணத்தையோ, அறிவுத் தெளிவுள்ள நம்பிக்கையையோ அடிப்படையாகக் கொண்டதல்ல வாகையால், இந்த மலைவகுப்பினருக்கு நாகரிக அல்லது சுகவாழ்வுடன் தொடர்பு ஏற்படும்போது அவர்களுடைய புலனடக்கம் தகர்ந்துவிடுகிறது. நாகரிக வாழ்க்கையில், வழக்கத்தை மீறிச் செய்யும் காரியங்களுக்குத் தண்டனை எதுவும் இல்லை. திருமணப் பிரதிக்ஞைகளை மீறி நடப்பது அல்லது மணமான பெண்கள் சோரம் போவது ஆகியவை அங்கே அவ்வளவாகப் பொருட்படுத்தப்படுவதில்லை. இந்த நிலைமை வேறு சில எண்ணங்களுக்கும் இடம் கொடுக்கிறது. ஆனால், இப்போது அவற்றைப்பற்றி நான் விவாதிக்கக் கூடாது. கான்சாகிபைப்போல் இந்த மலை வகுப்பினரைப்பற்றி அறிந்துள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து மேற்கொண்டு விவரங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதே நான் இதை எழுதுவதன் நோக்கம். வாழ்க்கையில் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிப்பது மலைவகுப்பினருக்கு இயற்கைக் குணமாயிருக்கிறது என்று கான்சாகிப் கருதுகிறார். அப்படியானால், நம்முடைய சிந்தனைகளை நல்வழியில் செலுத்தி,

இதற்கு முரணான சிந்தனைகளை எல்லாம் தாட்சணியமின்றி விரட்டி விட்டோமானால் நமக்கும் அது இயற்கையானதாகத் தான் இருக்கவேண்டும். ஆகவே, சமவெளிப் பிரதேசங்களி லுள்ளவர்களும் இந்தப் புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்க வேண் டும் என்று யோசனை கூறுவதற்காகவே இதை எழுதுகிறேன். சரியான மனப்பான்மையுள்ளவர்கள் போதிய அளவில் இதை அனுஷ்டிக்க ஆரம்பித்தால், இதர எண்ணங்களும் சிந்தனை களும் ஓட்டமெடுத்துவிடும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இதற்குத் தைரியம் வேண்டும். ஆனால், மன உறுதியற்றவர்களுக்குப் புல னடக்கம் ஏற்படாது. பிரார்த்தனை செய்துகொண்டும், உப வாசமிருந்துகொண்டும் விடாமல் ஜாக்கிரதையுடன் செய்யும் முயற்சியின் பலன்தான் இந்த அழகிய கனி. பிரார்த்தனை என் பது பலனில்லாமல் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லும் வார்த்தைகள் அல்ல. உபவாசம் என்பது உடம்பைப் பட்டினிபோடுவது மாத்திரமல்ல. நம்பிக்கையினால் கடவுளை அறிந்த உள்ளத்தி லிருந்து பிரார்த்தனை வரவேண்டும். உபவாசம் என்பது தீய அல்லது கெட்ட எண்ணங்கள், நடவடிக்கைகள், உணவு முதலிய வைகளைத் தவிர்ப்பதாகும். மனத்தில் பஞ்சபட்ச பரமான்னங் களைப்பற்றி நினைத்துக்கொண்டே உடலைமட்டும் பட்டினிபோடுவ தால் ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை; அது மகா மோசமானது.

—'ஹரிஜன்' - 10—4—1937

28

இயற்கைக்கு விரோதமான கெட்ட பழக்கம்

சர்க்கார் பள்ளிக்கூடங்களில் உள்ள இயற்கைக்கு முரணான தீய பழக்கங்களைப்பற்றி விசாரணை செய்வதற்காகச் சில வரு டங்களுக்கு முன்பு பீகார் சர்க்கார் கல்வி இலாகா ஒரு கமிட் டியை நியமித்தது. ஆசிரியர்கள் இடையேயும் இந்தத் தீமை இருப்பதையும், தங்களுடைய இயற்கைக்கு முரணான காமவெறி யைத் திருப்தி செய்துகொள்ளுவதற்காக ஆசிரியர்கள் தம் முடைய ஸ்தானத்தைத் துஷ்பிரயோகம் செய்வதையும் இந்த விசாரணைக் கமிட்டி கண்டறிந்தது. எந்த உபாத்தியாயரிட மாவது இந்தக் கெட்ட பழக்கம் இருப்பதாகக் காணப்பட்டால் அவர்மீது என்ன நடவடிக்கை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டுக் கல்வி இலாகா டைரக்டர் ஒரு சுற்றறிக்கை அனுப்பினர். இந்தச் சுற்றறிக்கையினால் என்ன பலன் ஏற் பட்டது—ஏதாவது ஏற்பட்டிருந்தால்—என்பது தெரிந்தால் சுவா ரஸ்யமாயிருக்கும்.

மற்ற மாகாணங்களிலிருந்து எனக்கு அனுப்பப்பட்ட விவரங்களும் இந்தத் தீய பழக்கத்தை என் கவனத்துக்குக் கொண்டு வருகின்றன. அநேகமாக இந்தியா முழுவதிலுமே சர்க்கார் பள்ளிக்கூடங்களில் மட்டுமின்றி, தனிப்பட்டவர்களால் நடத்தப்படும் பள்ளிக்கூடங்களிலும் இந்தத் தீச் செயல் அதிகமாகிக் கொண்டு வருவதை அந்த விவரங்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. பையன்களே நேரில் அனுப்பியுள்ள கடிதங்களும் இந்தச் செய்தியை ஊர்ஜிதம் செய்கின்றன.

இந்தத் தீமை இயற்கைக்கு முரணானதுதான். என்றாலும், அனாதிகாலம் தொட்டு இது இருந்து வந்திருக்கிறது. ரகசியமாக வைத்துக்கொள்ளப்படும் தீமைகளுக்குப் பரிகாரம் கண்டு பிடிப்பது மிக மிகக் கஷ்டமே. பையன்களைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியவர்களான ஆசிரியர்களே இதனால் பாதிக்கப்படும்போது, இந்தக் கஷ்டம் இன்னும் அதிகமாகிறது. வேலியே பயிரை மேய்ந்தால் என்ன செய்ய முடியும்? இந்தப் பழக்கம் யாரிடமாவது இருக்கிறதென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டால், அன்னார்மீது இலாகாவினர் நடவடிக்கை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமே. ஆனால், இதனால் நிலைமை சீர்ப்பட்டு விடும் என்று எனக்குத் தோன்றவில்லை. ஏகோபித்த பொதுஜன அபிப்பிராயமே இத்தீமையைச் சமாளிக்க முடியும். ஆனால், பெரும்பாலான விஷயங்களில் பலன் தரத்தக்க பொதுஜன அபிப்பிராயம் என்பது இந்த நாட்டில் இல்லை. அரசியல் துறையில் உள்ளதைப் போலவே, நம்மால் எதுவும் ஆகாது என்ற பலவீன உணர்ச்சி மற்றத் துறைகளிலும் பரவிவிட்டது. ஆகையால், நம் கண் முன்பு இழைக்கப்படும் பல தவறுகளைப் பார்த்துக் கொண்டே நாம் பேசாமல் இருந்துவிடுகிறோம்.

எழுத்தறிவிற்கு மட்டும் பிரத்தியேக முக்கியத்துவம் கற்பிக்கும் ஒரு கல்விமுறை, இந்தத் தீமையை ஒழிப்பதற்கு ஏற்றதாகாது என்பது மட்டுமல்ல, இந்தத் தீமை வளருவதற்கு அது உதவியாகவே இருக்கிறது. பள்ளிக்கூடம் போவதற்கு முன்பு சுத்தமாயிருந்த பையன்கள், பள்ளிக் காலத்தின் முடிவில் அசுத்தமானவர்களாகவும், பேடித்தனம் கொண்டவர்களாகவும், திறனற்றவர்களாகவும் ஆகிவிட்டிருக்கிறார்கள். ‘பையன்களின் மனத்தில் மதத்திற்கு மரியாதை ஏற்படும்படி செய்ய வேண்டும்’ என்று பீகார் கமிட்டி சிபார்சு செய்திருக்கிறது. ஆனால், பூனையின் கழுத்தில் மணியைக் கட்டுவது யார்? பையன்கள் மனத்தில் மதத்திற்கு மரியாதை ஏற்படுத்தக்கூடியவர்கள் ஆசிரியர்களே. ஆனால், அவர்களிடமே அந்த மரியாதை இல்லை. ஆகவே, சரியான ஆசிரியர்களைப் பொறுக்குவதே பிரச்னையாகிறது. சரியான ஆசிரியர்களைப் பொறுக்கி எடுக்கவேண்டுமென்றால் இப்போது கொடுப்பதை விட அதிகச் சம்பளம் கொடுக்கவேண்டும்; அல்லது ஆசிரியராயிருப்பதை ஒரு தொழிலாகக் கருதாமல், ஆயுள் பூராவும்

செய்ய வேண்டிய ஒரு புனிதமான கடமை என்று அர்ப்பணித்துக்கொள்ளவேண்டும். ரோமன் கத்தோலிக்கர்களிடையே இன்னமும் இந்தப் பழக்கம் இருக்கிறது. நம் நாட்டைப் போன்ற ஓர் ஏழை நாட்டில் அதிகச் சம்பளம் கொடுப்பது அசாத்தியம் என்பது தெளிவு. ஆகையால், இரண்டாவது வழி ஒன்றுதான் இருக்கிறது என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. ஆனால், ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு விலை வைக்கப்பட்டுள்ளதும், உலகத்திலேயே மிகவும் அதிகச் செலவு செய்வதுமான ஓர் அரசாங்க அமைப்பின்கீழ் அந்த வழி நமக்குச் சாத்தியமில்லை.

தம்முடைய குழந்தைகளின் ஒழுக்கங்களில் பெற்றோர்கள் பொதுவாக அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளுவதில்லை. ஆகையால், இந்தத் தீமையைச் சமாளிப்பதில் உள்ள கஷ்டம் இன்னும் அதிகமாகிறது. குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்புவதுடன் தமது கடமை தீர்ந்துவிட்டதாக அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். இவ்வாறாக எதிர்காலம் இருள் சூழ்ந்ததாயிருக்கிறது. பொதுவாக எல்லோரையுமே பரிசுத்தம் செய்யவேண்டும் என்பதுதான் எல்லாத் தீமைகளுக்கும் உள்ள பரிகாரம். இது நம்பிக்கையளிப்பதாகும். தீமை இவ்வளவு பெரிதாயிருக்கிறதே என்று மலைத்துவிடாமல், நம்மில் ஒவ்வொருவரும் நம்மால் முடிந்ததைச் செய்ய வேண்டும். நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் விஷயத்தில் கவனமாயிருக்க வேண்டும்; முதலில் நம்மை நாமே சீர்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நாம் மற்ற மனிதர்களைப்போல் அல்ல என்று சுகமாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இயற்கைக்கு முரணான தீய பழக்கம் என்பது தனிப்பட்ட ஒரு நிகழ்ச்சி அல்ல. அதே வியாதியின் கடுமையான தோற்றந்தான் அது. நம்முள் அசுத்தம் இருந்தால், உடல் உறவு பற்றிய விஷயத்தில் நாம் ஒழுக்கம் கெட்டிருந்தால், பக்கத்தில் உள்ளவர்களைத் திருத்த முற்படுவதற்கு முன்பு நம்மை நாமே சீர்ப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். மற்றவர்களின் செய்கைகள்மீது தீர்ப்புச் சொல்லும் போக்கு அதிகமாகி யிருக்கிறது; தன் விஷயத்தில் மட்டும் சலுகை யளித்துக்கொள்ளுவதும் அதிகமாகி யிருக்கிறது. இதன் பலனாக ஒரு பாவ சக்கரமே உருவாகிறது. இதன் உண்மையை உணருபவர்கள் இதிலிருந்து விடுபட வேண்டும். முன்னேற்றம் என்பது சுலபமாயில்லாவிட்டாலும், சாத்தியமானதாக இருக்கிறது என்பதை அவர்கள் அப்போது அறிவார்கள்.

—'எங் இந்தியா' - 27—6—1929

29

வளரும் தீமை?

லாகூர் சனுதன தருமக் கல்லூரியின் முதல்வர் பின்வருமாறு எழுதுகிருர் :

"நான் இத்துடன் அனுப்பியுள்ள பத்திரிகை நறுக்கு, குறிப்புகள் முதலியவற்றைப் படித்துப் பார்க்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். விஷயம் என்ன என்பதை அவைகளே விளக்கும். பஞ்சாபில் இளைஞர் க்ஷேம நல சங்கம் மிகவும் பயனுள்ள பணியை ஆற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. அறிஞர்கள், நிர்வாகிகளின் கவனத்தையும் இது கவர்ந்திருக்கிறது. அத்துடன் விஷயஞானமுள்ள கார்டியன்களும் இதில் தீவிர அக்கரை எடுத்துக்கொண் டிருக்கிருர்கள். பீகாரைச் சேர்ந்த பண்டித சீதாராம தாஸ் என்பவர்தான் முன்னின்று இந்த இயக்கத்தை நடத்திவருகிருர். இங்குள்ள பிரபலஸ்தர்களில் பலர் அதற்கு ஆதரவாளர்களாக இருக்கிருர்கள்.

"இந்தியாவில் வேறெந்தப் பாகத்திலும் இருப்பதைவிடப் பஞ்சாபிலும், வடமேற்கு எல்லைப்புற மாகாணத்திலுந்தான் இளைஞர்களைக் கெடுக்கும் தீமை அதிகமாக இருக்கிறது.

"'ஹரிஜன்' பத்திரிகை மூலமோ, வேறு பத்திரிகைகளின் மூலமோ ஒரு குறிப்போ, கடிதமோ எழுதி இந்தத் தீமையைத் தேச மக்களின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வருவீர்களா?"

மிகவும் எக்கச்சக்கமான . இந்த விஷயத்தைப் பற்றி இளைஞர் சங்கத்தின் காரியதரிசி வெகு நாட்களுக்கு முன்பே எனக்கு எழுதியிருந்தார். அவர் கடிதம் கிடைத்தவுடன் டாக்டர் கோபிசந்துக்கு எழுதினேன். காரியதரிசியின் கடிதத்திலுள்ள விஷயங்களை அவரும் ஊர்ஜிதம் செய்தார். ஆனல், இந்தப் பத்திரிகையிலோ, வேறு பத்திரிகைகளிலோ, இந்த விஷயத்தைப்பற்றி விவாதிக்க முடியுமா என்பது எனக்குப் புரியவில்லை. இந்தத் தீமை இருப்பது எனக்கும் தெரியும். ஆனல், பத்திரிகைகளின் மூலம் விவாதிப்பதால் என்ன பிரயோசனம் ஏற்படப்போகிறது என்று சந்தேகித்தேன். இப்போதுகூட எனக்குச் சந்தேகந் தான். ஆனல், இந்தக் கல்லூரி முதல்வரின் வேண்டுகோளை மறுப்பதற்கில்லை.

இந்தத் தீமை புதிதானதல்ல. இது விரிந்த அளவில் பரவியிருக்கிறது. இது மிகவும் ரகசியமாக வைத்துக்கொள்ளப் படுவதால் அதைக் கண்டுபிடிப்பது என்பதும் எளிதல்ல. மனம் போனபடி வாழ்க்கை நடத்தினல், இப்படித்தான் இருக்கும். தலைமை ஆசிரியர் குறிப்பிட்டுள்ள சம்பவத்தில் ஆசிரியர்களே தம் வசமுள்ள மாணவர்களைக் கெடுப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இது 'வேலியே பயிரை மேய்வது'போல் இருக்கிறது.

இந்த விஷயத்தை எந்தக் கமிஷனும், எந்தச் சர்க்காரும் வெற்றிகரமாகச் சமாளிக்க முடியாது. இது தார்மிகச் சீர்திருத்தக்காரர்களின் வேலையாகும். தம்முடைய பொறுப்புகளைப்பற்றி பெற்றோர்களையும் விழிப்புறச் செய்ய வேண்டும். சுத்தமான வாழ்க்கையுடன் மாணவர்களுக்கு நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படும்படி செய்ய வேண்டும்.

சுத்தமான வாழ்க்கையும், சீலமுந்தான் உண்மையான கல்வியின் அஸ்திவாரம் என்ற கருத்தைத் தீவிரமாகப் போதிக்க வேண்டும். ஆசிரியர்களை நியமிக்கும் விஷயத்தில் கல்வி ஸ்தாபனங்களின் நிர்வாகிகள் மிகுந்த ஜாக்கிரதையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். நியமனமான பிறகு அவர்கள் ஒழுங்காக இருக்கிறார்களா என்றும் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பயங்கரமான தீமையை அடியோடு ஒழிக்க முடியாவிட்டாலும், இதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு இவையெல்லாம் சில வழிகளாகும்.

—'ஹரிஜன்'—27—4—1935

30

சீர்திருத்தவாதிகளின் கடமை

லாகூர், சனாதன தருமக் கல்லூரி முதல்வரின் பின்கண்ட கடிதத்தை மகிழ்ச்சியுடன் பிரசுரிக்கிறேன் :

"குழந்தைகளிடம் தகாத முறையில் நடந்துகொண்டு இயற்கைக்கு மாறாகக் குற்றங்கள் செய்யப்படும் அக்கிரமத்தை உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவர விரும்புகிறேன்.

"இம்மாதிரி சம்பவங்களில் போலீஸாரிடம் புகார் செய்யப்படுவனவும், கோர்ட்டுகளுக்குக் கொண்டுபோகப்படுவனவும் மிக மிகக் கொஞ்சம் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். சமீப காலமாகப் பஞ்சாபில் இம்மாதிரி சம்பவங்கள் தலைவிரித்தாடுகின்றன போல் தோன்றுகிறது. அரிதாகக் கோர்ட்டுகளுக்கு வரும் சில சம்பவங்களில், மிகவும் மோசமாக இருப்பவைகளைத்தான் பத்திரிகைகளில் பிரசுரிக்கிறார்கள். அவற்றில் சிலவற்றை இத்துடன் அனுப்பியிருக்கிறேன். நம்முடைய யுவர்களுக்கும் யுவதிகளுக்கும் இந்த அபாயம் எவ்வளவு பெரிதாக இருக்கிறது என்பதை இந்தச் செய்திகளின் மூலம் நன்கு உணர முடியும். சில மாதங்களுக்கு முன்பு, பட்டப் பகலில் சில பள்ளிக்கூடங்களின் எதிரிலேயே சிறு பள்ளிப் பிள்ளைகளைத் தூக்கிச் செல்லுவதற்குச் சில குண்டர்கள் துணிகரமாக முயற்சி செய்தார்கள். இப்போதுகூட மாணவர்கள் பள்ளிக்கூடம் போவதற்கும், திரும்பி வருவதற்கும் விசேஷ உஷார் ஏற்பாடுகள் அவசியமாயிருக்கின்றன. கோர்ட்டுகளில் விசாரிக்கப்பட்ட வழக்குகள் அடங்கிய அறிக்கைகளில், பலாத்காரச் செயல்கள் எப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் நிகழ்ந்திருக்கின்றன என்பது விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. அந்தச் சந்தர்ப்பங்கள் அபூர்வமானவையாகவும், கொடூரமானவையாகவும், துணிகரமானவையாகவும் இருக்கின்றன.

''பொது ஜனங்களிடையே இதைப்பற்றிச் சிரத்தை எதுவும் காணப் படவில்லை. நாமென்ன செய்யமுடியும் என்று நினைக்கின்றனர். இந்தக் குற்றங்களை நசுக்குவதற்குக் கட்டுப்பாடான முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளுவதிலும் அவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கை இல்லை.

''பஞ்சாப் சர்க்கார் அனுப்பிய ஒரு சுற்றறிக்கையையும் இத்துடன் அடக்கம் செய்திருக்கிறேன். பொது ஜனங்களும், தம்முடைய இலாகா அதிகாரிகளும் அசிரத்தையாய் இருக்கும் நிலைமையில், சர்க்கார் எதுவும் செய்ய இயலாமல் இருக்கிறது. இதை அந்தச் சுற்றறிக்கை உங்களுக்கு விளக்கிக் காட்டும்.

''இந்த வகையைச் சேர்ந்த காமவெறிக் குற்றங்களை பகிரங்கமாக விவாதிப்பதற்கு இது ஏற்ற தருணம் என்றும், நாடெங்கிலும் பொதுஜன அபிப்பிராயத்தைத் தூண்டிவிடுவதன் மூலந்தான் இந்தத் தீமையைச் சமாளிக்க முடியுமென்றும் 9—9—1926-இலும், 27—6—1929-இலும் நீங்கள் 'எங் இந்தியா'வில் எழுதியிருந்தது முற்றும் சரியே. பத்திரிகைகளின் மூலம் இவைகளை விளம்பரப்படுத்துவது ஒன்றுதான் அப்படிப் பொதுஜன அபிப் பிராயத்தைத் தூண்டிவிடுவதற்கும் சிறந்த வழியாகும்.

''இந்தப் பயங்கரமான நிலைமையைச் சமாளிக்க இதையாவது செய்தாக வேண்டும். இந்தக் கொடுமையை எதிர்த்துப் பத்திரிகைகள் ஒரு தீவிரமான இயக்கம் நடத்துவதற்கு நீங்கள் உங்கள் சக்தி வாய்ந்த குரலை எழுப்பி நமது பத்திரிகைகளுக்கு வழிகாட்டவேண்டும் என்று தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.''

இந்தத் தீமையை எதிர்த்து தயவு தாட்சண்யம் இல்லா மல் போராடவேண்டும் என்பதில் சந்தேகமே இருக்க முடியாது. அந்தக் கடிதத்துடன் அனுப்பப்பட்டிருந்த பத்திரிகைச் செய்திகளில் உள்ள கொடூரமான விவரங்களை வாசித்தேன். நான் என் கட்டுரைகளில் குறிப்பிட்டிருந்தவை களும், இந்தச் சம்பவங்களும் வெவ்வேறு தன்மை வாய்ந்தவை. ஆசிரியர்களே மாணவர்களைக் கெடுப்பதைப்பற்றி மட்டுந்தான் நான் எழுதியிருந்தேன். இப்போது எனக்கு அனுப்பப்பட்டுள்ள விவரங்கள் பெரும்பாலும், சின்னஞ்சிறு வயதுள்ள சிறுவர்களை, குண்டர்கள் இயற்கைக்கு முரணான முறையில் பலாத்காரம் செய்து, அதன் பின்னர்க் கொலை செய்துவிடுவதைப் பற்றியவை களே. இயற்கைக்கு முரணான முறையில் பலாத்காரம் செய்து, பின்னர் கொலை செய்வது மிகக் கொடூரமாகவே தோன்றுகிறது. ஆனால், பையன்கள் தாமாகவே சம்மதித்து ஆசிரியர்களுக்குப் பலியாகிவிடுவதைச் சமாளிப்பதைவிட அதைச் சமாளிப்பது இன்னும் சுலபம் என்று நான் கருதுகிறேன். இரண்டைப்பற்றி யுமே சீர்திருத்தவாதிகள் எப்போதும் உஷாரா யிருக்கவேண்டும். வெறுக்கத்தக்க இந்தக் குற்றத்திற்கு எதிராகப் பொதுஜனங் களின் மனச்சாட்சியைத் தூண்டிவிடவேண்டும். பஞ்சாபில்தான் இந்தக் குற்றங்கள் செழித்தோங்குகின்றனபோல் தோன்று கிறது. ஆகவே, பஞ்சாபில் உள்ள தலைவர்கள் ஜாதி, மத வித்தி

யாசமில்லாமல் கூடிப் பேச வேண்டும். யுவர்கள், யுவதிகளைக் கெடுக்கும் கயவர்கள், கொலைகாரர்களிடமிருந்து பஞ்சாபைக் காப்பாற்றுவதற்கு என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை முடிவு செய்யவேண்டியது அந்தத் தலைவர்களின் கடமையாகும். இந்தக் குற்றவாளிகளைக் கண்டித்துத் தீர்மானங்கள் நிறைவேற்றுவதில் பிரயோசனமில்லை. எல்லாக் குற்றங்களுமே வெவ்வேறு விதமான வியாதிகள்தாம். சீர்திருத்தக்காரர்கள் அந்த வியாதிகளுக்குப் பரிகாரம் தேடவேண்டும். இதனால் இந்தக் குற்றங்களைப் போலீஸ்காரர்கள் கவனிக்கவேண்டியது இல்லை என்று அர்த்தம் இல்லை. ஆனால், அவர்களுடைய பரிகாரங்கள் இந்தச் சமூகக் குழப்பங்களின் காரணங்களைச் சமாளிப்பதற்காக ஏற்பட்டவை யல்ல. அது சீர்திருத்தக்காரர்களின் பிரத்தியேக உரிமையாகும். சமூகத்தின் ஒழுக்க நிலை உயர்த்தப் பட்டாலொழிய, பத்திரிகைகள் என்னதான் எழுதினாலும் இம்மாதிரிக் குற்றங்கள் வளர்ந்துகொண்டேதான் இருக்கும். ஏனெனில் இயற்கைக்கு விரோதமான கெட்ட பழக்கங்கள் உடையவர்களின் ஒழுக்க உணர்ச்சி மழுங்கிவிட்டது. மேலும், அவர்கள் பத்திரிகைகளைப் படிப்பதும் அரிது. அப்படியே படித்தாலும், இம்மாதிரிக் குற்றங்கள் செய்யக்கூடாது என்று புத்திமதி கூறி உணர்ச்சியுடன் எழுதப்பட்டுள்ள பகுதிகளை அவர்கள் பார்க்கப் போவதில்லை. ஆகவே, எனக்குத் தென்படும் பலனளிக்கத்தக்க மார்க்கம் ஒன்றுதான்: சனாதன தருமக் கல்லூரி முதல்வரைப் போன்ற உற்சாகமான சீர்திருத்தவாதிகள்—அவர் உற்சாகமான சீர்திருத்தவாதியாக இருந்தால்—மற்றச் சீர்திருத்தவாதிகளையும் சேர்த்துக்கொண்டு இந்தத் தீமையை ஒழிப்பதற்குக் கூட்டாக நடவடிக்கை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

—'ஹரிஜன்' – 19—10—1935

31

இளைஞர்களுக்கு

வயது முதிர்ந்த பெரியவர்கள் என்ன சொன்னாலும் அதை நம்ப மறுப்பது இந்தக் காலத்தில் சில இளைஞர்களிடையே ஒரு மோஸ்தராக இருக்கிறது. இம்மாதிரி, அவர்கள் நம்ப மறுப்பதற்குக் கொஞ்சமும் நியாயம் இல்லையென்று நான் சொல்லத் தயாராயில்லை. ஆனால், வயது முதிர்ந்த பெண்களோ, ஆண்களோ சொல்லுகிறார்கள் என்பதற்காக எப்போதுமே அவர்கள் என்ன சொன்னாலும் மறுத்துக்கொண்டிருப்பதற்காக நாட்டிலுள்ள இளைஞர்களை எச்சரிக்க விரும்புகிறேன். பச்சிளங் குழந்தைகளின் வாயிலிருந்தும் அடிக்கடி ஞானம் வெளிப்படுவதைப் போலவே, பெரியவர்களிடமிருந்தும் பல சமயங்களில் அறிவு மொழிகள் பிறக்கின்றன. சொல்லுவது யாராயிருந்தாலும்,

அனுபவம், அறிவு ஆகியவைகளைக்கொண்டு எதையும் மதிப்பிடுவதுதான் நல்லது. கருத்தடைக் கருவிகளின் மூலம், பிரஜோற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதைப் பற்றி மீண்டும் எழுத விரும்புகிறேன்.

நியாயமாக வாங்கிய கடனைத் தீர்ப்பதுபோல், சரீர இச்சையைப் பூர்த்திசெய்ய வேண்டியதும் புனிதமான ஒரு கடமையென்றும், அப்படிச் செய்யாவிட்டால் அறிவு க்ஷீணித்துவிடுமென்றும் ஓயாமல் வற்புறுத்தப்பட்டு வருகிறது. மக்கட்பேறு வேண்டுமென்ற விருப்பம் வேறு; இந்தச் சரீர இச்சை வேறு என்று பிரித்திருக்கிறார்கள். சதிபதிகள் மக்கட்பேற்றை விரும்பினாலொழிய கர்ப்பம் தவிர்ப்பது தவிர்க்கப்படவேண்டிய ஒரு விபத்து என்று கருத்தடை முறைகளை ஆதரிப்பவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். எந்த நாட்டிலுமே இந்த மாதிரிப் பிரசாரம் அபாயகரமானதாகும். அதிலும் புணர்ச்சியைத் துஷ்பிரயோகம் செய்வதனால், திறனற்றுப்போய்விட்ட மத்தியதர வகுப்பு ஆண்கள் நிறைந்துள்ள இந்தியா போன்ற ஒரு நாட்டில் இப்படிப் பிரசாரம் செய்வது இன்னும் அதிக அபாயமானதாகும் என்று நான் சொல்லுவேன். சரீர இச்சையைப் பூர்த்தி செய்வது ஒரு கடமையென்றால், கொஞ்ச காலத்திற்கு முன் நான் எழுதிய இயற்கைக்கு முரணான தீய பழக்கமும், மற்றுமுள்ள பல வழிகளுமே பரவாயில்லை என்று சொல்லிவிடலாம். புணர்ச்சி விஷயத்தில் இயற்கைக்கு விரோதமான பழக்கங்களை விரும்புவதைப் பிரபலஸ்தர்கள்கூட அங்கீகரிக்கிறார்கள் என்பதை வாசகர்கள் அறியவேண்டும். நான் இப்படிச் சொல்லுவது வாசகர்களுக்குத் திகைப்பாயிருக்கும். ஆனால், பிரபலஸ்தர்களும் அங்கீகரித்து, எப்படியாவது இதற்கு ஒரு மதிப்புஏற்பட்டுவிட்டால், பையன்கள் பையன்களோடும், பெண்கள் பெண்களோடும் தங்கள் இச்சைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவது என்பதே மோஸ்தராய்விடும். தம்முடைய சரீர இச்சைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்கு இதுவரையில் பலர் பல முறைகளைக் கையாண்டிருக்கிறார்கள். இவற்றின் பலன் என்னவென்று யாருக்கும் தெரியாது. என்னைப் பொறுத்தவரையில், கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பதற்கும் இந்த முறைகளுக்கும் அதிக வித்தியாசம் இல்லையென்றே நான் கருதுகிறேன். ரகசியமான சில தீய பழக்கங்கள் பள்ளிப் பையன்கள், பெண்களிடையே என்ன பெருங்கேட்டை உண்டாக்கியிருக்கின்றன என்பதை நான் அறிவேன். விஞ்ஞானத்தின்பெயராலும், சமூகத் தலைவர்கள் என்று ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறவர்களின் சம்மத முத்திரையுடனும் கருத்தடைக் கருவிகள் வந்திருப்பது, சமூக வாழ்வு பரிசுத்தமாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக வேலை செய்யும் சீர்திருத்தவாதிகளுக்குச் சிக்கல்களை அதிகப்படுத்தி, அவர்களுடைய வேலையை இப்போதைக்கு அநேகமாக அசாத்தியமாக்கிவிட்டது. பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டு நூல்

களையும் பத்திரிகைகளையும் ஆர்வத்துடன் படித்துக்கொண்டும், தம்மிடமே கருத்தடைக் கருவிகளை வைத்துக்கொண்டும் உள்ள மணமாகாத பருவப் பெண்கள், கல்லூரிகளிலும் பள்ளிக்கூடங் களிலும் இருக்கிறார்கள் என்பது பகிரங்க ரகசியமே. மணமான பெண்கள்தான் இக்கருவிகளை உபயோகிக்க வேண்டும் என்று கட்டுப்படுத்துவது சாத்தியமில்லை. மிருக இச்சையைத் திருப்தி செய்வதன் இயற்கையான விளைவை நினைத்துப் பார்க்காமல், அந்த இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதே மணவாழ்வின் உயர்நோக்கம் என்று கருத ஆரம்பித்துவிட்டால் திருமணத்தின் புனிதத் தன்மையே போய்விடுகிறது.

தம்முடைய விருப்பத்திற்கு விரோதமாகக் குழந்தைகள் பெறவேண்டியிருக்கிற அபலைகளைக் காப்பாற்றுவதாக நினைத்துக் கொண்டு, கற்றறிந்த ஆண்களும் பெண்களும், மதப் பிரசாரகர் களைப்போன்ற ஆர்வத்துடன், கருத்தடைக் கருவிகளை ஆதரித் துப் பிரசாரம் செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், இவர் களுடைய நினைப்பு தவறானது. இதனால் அவர்கள் நாட்டிலுள்ள இளைஞர்களுக்கு ஈடுசெய்ய முடியாத தீங்கை விளைவிக்கிறார்கள் என்பதில் எனக்குச் சந்தேகமில்லை. குழந்தைகள் பிறப்பதை கட்டுப்படுத்தவேண்டியது யாருக்கு அவசியமோ, அவர்களுக்கு இந்தப் பிரசாரம் எளிதில் தெரியப்போவதில்லை. மேல்நாட்டுப் பெண்களுக்குள்ள விஷய ஞானமும், பயிற்சியும், நம் நாட்டுப் பெண்களுக்கு இல்லை. மத்தியதர வகுப்புப் பெண்களின் சார்பில் இந்தப் பிரசாரம் நடத்தப்படவில்லை என்றே நம்புகிறேன். ஏனெனில், ஏழைப் பெண்களைப் போல் மத்தியதர வகுப்புப் பெண்களுக்கு இதைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவ்வளவு அவசியமில்லை.

பழைய லட்சியத்தைத் துறந்துவிட்டு, அதற்குப் பதிலாக ஒரு புது லட்சியத்தைப் புகுத்துவதாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். அந்தப் புது லட்சியத்தைப் பின்பற்ற ஆரம்பித்தால் தார்மிக அழிவு ஏற்படுவதுடன், வர்க்கமே நசித்துப்போய்விடும். இது தான் இந்தப் பிரசாரத்திலுள்ள மிகப் பெரிய கெடுதல். ஜீவ தாதுவைப் பலனற்ற முறையில் செலவிடுவது பயங்கரமானது என்று நமது புராதன நூல்களில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது என்றால், அது அறியாமையில் பிறந்த மூடநம்பிக்கை அல்ல. தம்மிடமுள்ள அருமையான விதையை வெறும் கட்டாந்தரையில் தெளிக்கும் ஒரு விவசாயியை என்னவென்று சொல்லுவது? அல்லது தம் முடைய செழுமையான பூமியில் விதை முளைத்து வளருவதற்கு ஏற்றதாயில்லாத நிலைமையில் அருமையான விதையை விதைக்கச் சம்மதிக்கும் நிலச் சொந்தக்காரரைப் பற்றித்தான் என்ன சொல்லுவது? மிகவும் சக்தி வாய்ந்த விதையைக் கடவுள் ஆணுக்கு அளித்திருக்கிறார். உலகத்தில் வேறெங்கும் காண முடியாத அவ்வளவு வளம் பொருந்திய வயலைப் பெண்ணுக்கு

அளித்திருக்கிருர். தம்மிடமுள்ள மிகவும் விலை உயர்ந்த ஒரு பொருளை ஆண்கள் வீணில் விரயம் செய்வது பெருங் குற்றம். தம்மிடமுள்ள மிக மதிப்புள்ள முத்துக்களைக் காப்பதைவிட இன்னும் அதிக ஜாக்கிரதையுடன் இதைக் காப்பாற்றவேண்டும். ஜீவனைச் சிருஷ்டி செய்யும் தம்முடைய வயலில், வீணடிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடனேயே அந்த விதையை ஏற்றுக்கொள்ளும் பெண்ணும் பெரிய குற்றம் செய்பவள்தான். தமக்கு அளிக்கப்பட்ட சக்தியைத் துஷ்பிரயோகம் செய்தார்கள் என்ற குற்றச்சாட்டுக்கு இருவரும் ஆளாவார்கள்; அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட சக்தியும் பறிக்கப்பட்டுவிடும். புணர்ச்சி ஆசை உன்னதமான ஓர் உணர்ச்சியே. அதைப்பற்றி வெட்கப்படுவதற்கு ஒன்றும் இல்லை. ஆனல், பிரஜோற்பத்தி செய்வதே அதன் நோக்கம். வேறு எதற்காகவும், அதை உபயோகிப்பது கடவுளுக்கும் மனித வர்க்கத்திற்கும் துரோகம் செய்வதாகும். கருத்தடை போன்ற முறைகள், இதற்கு முன்பும் இருந்திருக்கின்றன; இனியும் இருக்கப்போகின்றன. ஆனல், அவற்றை உபயோகிப்பது பாவம் என்று முன்பு கருதப்பட்டது. நன்மை என்ற பெயரில் தீமையைப் போற்றிப் புகழுவதை இந்தத் தலைமுறையைச் சேர்ந்த நாம்தான் ஆரம்பித்திருக்கிறோம். கருத்தடை முறைகளை ஆதரித்துப் பிரசாரம் செய்பவர்கள், இந்திய இளைஞர்களின் மனத்தில் தவருன கருத்துக்களைப் புகுத்திப் பெருங் கேடு விளைவிக்கிருர்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன். இந்தியாவின் எதிர்காலம் யுவர்கள், யுவதிகளிடந்தான் இருக்கிறது. இந்தப் போலிக் கடவுள் விஷயத்தில் அவர்கள் உஷாராயிருக்கட்டும்; கடவுள் தமக்கு அளித்துள்ள பொக்கிஷத்தைக் காப்பாற்றட்டும்; அதை உபயோகிக்க விரும்பினல், என்ன காரியத்திற்காக அது அளிக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அந்த ஒரே காரியத்திற்காகமட்டுமே உபயோகிக்கட்டும்.

—'ஹரிஜன்' - 28—3—1939

32

வரன்முறை யற்ற பாதையில்

ஓர் இளைஞர் பின்வருமாறு எழுதுகிருர் :

"உலகத்தை மாற்றியமைக்க வேண்டும் என்பதற்காக ஒவ்வொருவரும் ஒழுக்க சீலர்களாக வேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். ஒழுக்கம் என்பதற்கு நீங்கள் சொல்லும் அர்த்தம் என்ன என்பது எனக்குச் சரியாகத் தெரியவில்லை. ஆண்-பெண் உறவுகளைப் பற்றிய விஷயங்களை மட்டுந்தான் சொல்லுகிறீர்களா அல்லது மனித வாழ்வின் எல்லா அம்சங்களுமே அதில் சேர்ந்ததா? ஆண்-பெண் உறவு பற்றியேதான் நீங்கள் குறிப்பிடுகிறீர்கள் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. ஏனெனில், தொழிலாளர்கள், குடியான

வர்களின் உழைப்பைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு ஏராளமாக லாபம் சம்பாதிக்கும் உங்களுடைய முதலாளி, நிலச்சுவான் நண்பர்களைப்பற்றி நீங்கள் எதுவும் சொல்லி நான் பார்க்கவில்லை. ஆனால், யுவர்கள், யுவதிகளின் ஒழுக்கத் தவறுகளை எடுத்துக் காட்டி அவர்களைக் கண்டிப்பதற்கு நீங்கள் தயங்குவதே இல்லை. புலனடக்க வாழ்வின் மேன்மையை இவர்களுக்கு எப்போதும் எடுத்துக்காட்டிக்கொண்டே யிருக்கிறீர்கள். இந்திய இளைஞர்களின் உள்ளம் உங்களுக்குத் தெரியுமென்று நீங்கள் உரிமை கொண்டாடுகிறீர்கள். நான் யாருக்கும் பிரதிநிதித்துவம் வகிக்கவில்லை. ஆனால், தனித்த ஓர் இளைஞனாக உங்கள் கூற்றை ஆட்சேபிக்கிறேன். இக்காலத்திய நடுத்தர வகுப்பு இளைஞர்கள் எத்தகைய சூழ்நிலையில் காலம் தள்ளவேண்டி இருக்கிறதென்பதை நீங்கள் அறியவில்லை யென்றே தோன்றுகிறது. நீண்ட காலம் வேலையில்லாமல் இருப்பது, ஆளை நசுக்கும் சமூகப் பழக்கங்கள், சம்பிரதாயங்கள், பெண்களுடன் சேர்ந்து பள்ளிக்கூடங்களில் வாசிப்பதில் சபலம் ஆகியவற்றை யெல்லாம் அவர்கள் கடந்து செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. பழைய கருத்துக்களுக்கும், புதுக் கருத்துக்கும் இடையே உள்ளே மோதல் தான் இது. முடிவில் இளைஞர்கள் தோல்வியடைந்து கஷ்டப்படுவதுதான் வழக்கமாயிருக்கிறது. இளைஞர்களிடம் அன்பும் அனுதாபமும் காட்ட வேண்டும் என்று உங்களைத் தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். ஒழுக்கம் பற்றிய உங்களுடைய கடுமையான அளவுகோலினால் அவர்களை மதிப்பிட வேண்டாம். பரஸ்பர சம்மதத்துடனும் அன்புடனும் செய்யப்படும் எந்தக் காரியமும், மணவாழ்வின் எல்லைக்குள்ளாகவோ, அதற்குப் புறம்பாகவோ எப்படிச் செய்யப்பட்டாலும் ஒழுக்கமானது என்றே நான் நினைக்கிறேன். கருத்தடைக் கருவிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு, திருமணம் என்ற ஏற்பாட்டின் ஆண்-பெண் உணர்ச்சி அடிப்படையே தகர்க்கப்பட்டுவிட்டது. திருமணம் என்பது இப்போது குழந்தைகளின் க்ஷேமத்திற்காகவும், பாதுகாப்புக்காகவும் உள்ள ஓர் ஏற்பாடாகிவிட்டது. இந்தக் கருத்துக்கள் ஒருக்கால் உங்களைத் திடுக்கிட வைக்கலாம். இன்றைய இளைஞர்களைப் பற்றி நீங்கள் தீர்ப்புச் சொல்லும்போது உங்களுடைய இளமையின் அனுபவத்தை நீங்கள் மறந்துவிடக்கூடாது என்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். உங்களிடம் போக இச்சை அதிகமாயிருந்தது; நீங்கள் அதிகமாகப் புலன் நுகர்ச்சியில் ஈடுபட்டீர்கள். இதனால் புணர்ச்சியிலேயே உங்களுக்கு வெறுப்பு ஏற்பட்டுவிட்டதுபோல் தோன்றுகிறது. அதனால்தான் துறவு, பாவம் என்ற எண்ணங்கள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கின்றன. உங்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது, இக்காலத்து இளைஞர்களில் பலர் இந்த விஷயத்தில் உங்களைவிடத் தேவலை என்றே நினைக்கிறேன்.''

இம்மாதிரிக் கருத்துடைய பல கடிதங்களில் இது ஒன்று. இந்த இளைஞரைக் கடந்த மூன்று மாதங்களாக நான் அறிவேன். இந்த மூன்று மாதங்களிலேயே இவர் பல மாறுதல்களுக்கு உட்பட்டிருக்கிறார். இப்போதுங்கூட, அவர் ஒரு நெருக்கடியான கட்டத்தில்தான் இருக்கிறார். அவர் எனக்குப் பல கடிதங்கள் எழுதியிருக்கிறார். மேலே கொடுத்திருப்பது அவர் எழுதிய ஒரு நீண்ட கடிதத்தின் ஒரு பகுதியாகும். அவருடைய எல்லாக் கடிதங்களையுமே நான் பிரசுரிக்க வேண்டும் என்பதே அவருடைய விருப்பம். ஆனால், நான் மேலே கொடுத்திருப்பது பல இளைஞர்களின் மனப்பான்மைகளுக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டாகும்.

யுவர்கள், யுவதிகளிடந்தான் என்னுடைய அனுதாபங்களெல்லாம் என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை. என்னுடைய இளமையின் அனுபவங்கள் எனக்கு நன்ருக நினைவிருக்கின்றன. நாட்டின் இளைஞர்களிடம் எனக்கு நம்பிக்கை இருப்பதனுல்தான் அவர்கள் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கிற பிரச்னைகளைப்பற்றி நான் ஓய்வில்லாமல் எழுதிக்கொண்டேயிருக்கிறேன்.

ஒழுக்கம், மதம் என்பன பரஸ்பரம் ஒன்றன் ஸ்தானத்தை மற்ருென்று வகிக்கக்கூடிய பதங்களே. மதத் தொடர்பில்லாமல் ஒழுக்கத்துடன் நடத்தப்படும் வாழ்க்கை, மணல்மீது கட்டப்படும் வீட்டைப் போன்றதாகும். ஒழுக்கமில்லாத மதம், சேமக்கலம் போன்றதாகும். மணிஅடித்துச் சப்தம் உண்டாக்குவதற்கும் மண்டைகளை உடைப்பதற்குமே அது பிரயோசனப்படும். சத்தியம், அகிம்சை, புலனடக்கம் ஆகிய மூன்றும், ஒழுக்கத்தில் அடங்கியுள்ளன. மனித வர்க்கம் அனுஷ்டித்துள்ள எந்தச் சீலமுமே, இந்த மூன்று அடிப்படைச் சீலங்களிலிருந்து தோன்றியவையே. அகிம்சையும், புலனடக்கமும் சத்தியத்தினின்றும் பிறப்பவை. என்னைப் பொறுத்தவரையில் சத்தியமே கடவுள்.

புலனடக்கம் இல்லாமல் ஆணே பெண்ணே உய்ய முடியாது. புலன்களின்மீது கட்டுப்பாடில்லாமல் இருப்பது திசை காட்டும் கருவியில்லாத கப்பலில் பிரயாணம் செய்வதைப்போல் ஆகும். எதிர்ப்பட்ட முதலாவது பாறையிலேயே மோதி அது தூள் தூள் ஆகிவிடும். அதனுல்தான் நான் புலனடக்கத்தை இப்படி ஓயாமல் வற்புறுத்தி வருகிறேன். கருத்தடைக் கருவிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு ஆண் - பெண் உறவு பற்றிய கருத்துக்களே மாறிவிட்டன என்று இந்த இளைஞர் கூறுவது உண்மையே. பரஸ்பர சம்மதத்துடன் மண வாழ்க்கையின் எல்லைக்குள்ளாகவோ, அதற்குப் புறம்பாகவோ புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது ஒழுக்கமானதாகிவிடுமென்ருல், அந்த வாதப்படியே ஒரே பாலைச் சேர்ந்தவர்களும் சரீர உறவுகளில் ஈடுபடுவதும் ஒழுக்கமானதாகிவிடும். அப்படியானுல், புணர்ச்சி பற்றிய ஒழுக்கங்களின் அஸ்திவாரமே போய்விடும். பின்னர், இந்நாட்டு இளைஞர்களுக்குத் தோல்வியும் கஷ்டமுந்தான் எஞ்சி நிற்கும். புணர்ச்சி ஆசையின் பிடிப்பினின்றும் விடுதலை பெறவேண்டுமென்று விரும்பும் ஆண்களும் பெண்களும் இந்தியாவில் நிறைய இருக்கிருர்கள். மனிதனை அடிமைப்படுத்தியுள்ள எந்தக் கடும் போதையையும்விட இந்த ஆசை வலிமையுள்ளது. குழந்தைகள் பிறப்பதை ஒழுங்குபடுத்துவதற்காக மட்டுமேதான் கருத்தடைக் கருவிகள் உபயோகிக்கப்படுமென்று எதிர்பார்ப்பது வீண்வேலை. கருத்தரிப்பதற்காகவே புணர்ச்சி என்றிருந்தால்தான் கண்ணியமான வாழ்க்கை சாத்தியமாகும். அப்படியானுல், ஆண் - பெண் உறவுகளில் இயற்கைக்கு விரோதமான காரியங்களுக்கும், அவற்றைவிடச் சற்றுக் குறைந்த அளவில் வரன்முறை இல்லாத

தொடர்புகளுக்கும் இடமில்லை. அதன் இயற்கையான விளைவுகளி னின்றும் பிரிக்கப்பட்ட புணர்ச்சி, வரன்முறையில்லாத சேர்க்கை என்ற கொடுமையில்தான் கொண்டுபோய்விடும். மேலும், இயற் கைக்கு மாறான கெட்ட பழக்கங்களை அங்கீகரிக்காவிட்டாலும், அவற்றை மன்னித்துவிடும் நிலைமையையும் உண்டாக்கிவிடும்.

ஆண்-பெண் உறவு பற்றிய பிரச்னையை விவாதிப்பதில் என் னுடைய சொந்த அனுபவங்களுக்கு இடமுண்டு. ஆகையால், என் னுடைய சுயசரிதையை வாசிக்காதவர்கள், அளவுக்குமீறி நான் புணர்ச்சியில் ஈடுபட்ட பாவத்தைப்பற்றி, இந்த நண்பரைப் போல், தவறான முடிவுகளுக்கு வரவேண்டாம் என்று எச்சரிக்க விரும்புகிறேன். நான் அளவுக்கு மீறிய புணர்ச்சியில் ஈடுபட்டி ருந்தேனென்றால், அது என் மனைவியுடன் மட்டுந்தான். பிரிவினை யாகாத ஒரு பெரிய குடும்பத்தில் நான் வசித்து வந்தேன். ஆகை யால், இரவில் கிடைக்கும் சில மணி நேரத்தைத் தவிர, நாங்கள் தனித்திருப்பதற்கான வாய்ப்புகளே கிடைக்காது. என்னுடைய 23-ஆம் வயதிலேயே புலன் நுகர்ச்சியில் திளைப்பதன் தவறை உணர்ந்து விட்டேன். 1899-ஆம் வருடத்தில், அதாவது என்னு டைய 30-ஆவது வயதில் பூரண பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்ப தென்று தீர்மானித்தேன். என்னை ஒரு துறவி என்று சொல்லு வது தவறாகும். என்னுடைய வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் லட்சியங் களைப்பொதுவாக மனிதவர்க்கமே பின்பற்றலாம். படிப்படியாகத் தான் நான் அந்த நிலைக்கு வந்தேன். நன்கு ஆராய்ந்து சிந்தனை செய்து பார்த்த பிறகே ஒவ்வொரு அடியையும் எடுத்து வைத் தேன். என்னுடைய புலனடக்கம், அகிம்சை ஆகிய இரண்டுமே சொந்த அனுபவத்தினின்றும் தோன்றியவை. என்னுடையபொது ஜன சேவை காரணமாக அவை அவசியமாயின. குடித்தனக்கார னாகவோ, வக்கீலாகவோ, சமூக சீர்திருத்தவாதியாகவோ, அரசி யல்வாதியாகவோ தென்னாப்பிரிக்காவில் நான் தனித்து வாழ்க்கை நடத்தவேண்டியிருந்தது. இந்தக் கடமைகளை நான் ஒழுங்காக நிறைவேற்றுவதற்கு ஆண்-பெண் உறவு விஷயங்களில் கடுமையான கட்டுப்பாடுகளை அனுசரிக்கவேண்டியிருந்தது. அத்துடன், என் நாட்டினரிடமும் சரி, ஐரோப்பியரிடமும் சரி, கண்டிப்பான அகிம்சை, சத்தியம் இரண்டையும் நான் பின்பற்ற வேண்டி இருந்தது. நான் சாதாரண மனிதன்தான்; சாதாரண மனிதனுக்கும் குறைவான திறமையுள்ளவனே. மிகுந்த கஷ்டப் பட்டு ஆராய்ச்சி செய்து நான் எய்த முடிந்த அகிம்சை அல்லது புலனடக்கத்திற்காக என்னிடம் விசேஷப் பெருமை எதுவும் இருப்பதாக நான் உரிமை கொண்டாட முடியாது. நான் செய் ததுபோன்ற அதே முயற்சியைச் செய்யும் யாரும், நான் வைத் திருந்த அதே நம்பிக்கை உள்ள யாரும், நான் செய்ய முடிந்த தைச் செய்ய முடியும் என்பதில் எனக்குச் சந்தேகமே இல்லை. நம்பிக்கை இல்லாமல் செய்யும் எந்தக் காரியமும், அடியில்லாத ஒரு குழியின் அடியைத் தொடுவதற்குச் செய்யும் முயற்சியைப் போன்றதே.

—'ஹரிஜன்' – 3—10—1936

33
ஓர் இளைஞரின் சங்கடம்

இளைஞர்களுக்கென்று 'ஹரிஜன்' பத்திரிகையில் நான் எழுதியுள்ள கட்டுரையின் விளைவாக எழுந்துள்ள ஒரு கேள்விக்கு ஒருவர் விடை கேட்டு எழுதியிருக்கிறார். ஆனால், அவர் தம்முடைய பெயர், விலாசம் ஆகிய விவரங்களைக் கொடுக்கவில்லை. இம்மாதிரி மொட்டைக்கடிதங்களைக் கவனிக்காமல் இருந்துவிடுவதென்பது சரியான விதிதான். இருந்தாலும், விஷயம் முக்கியமானதாக இருக்கும்போது சில சமயங்களில் இந்த விதிக்கு நான் விலக்களிப்பது உண்டு. இது அம்மாதிரி ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைப் பற்றியது.

இந்தக் கடிதம் ஹிந்தி பாஷையில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அது தேவைக்கு அதிகமாக நீண்டதாயிருக்கிறது. அதனுடைய கருத்து பின்வருமாறு :

"நீங்கள் எழுதுபவைகளைப் பார்க்கும்போது, இளைஞர்களின் மனத்தை நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்களா என்ற சந்தேகம் ஏற்படுகிறது. உங்களுக்குச் சாத்தியமாயிருந்திருப்பது எல்லா இளைஞர்களுக்கும் சாத்தியமில்லை. நான் மணமானவன். நான் என்னைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். ஆனால், என் மனைவிக்கு அது முடியாது. குழந்தைகள் வேண்டுமென்று அவள் விரும்பவில்லை; ஆனால், அவள் இன்பம் அனுபவிக்க ஆசைப்படுகிறாள். நான் என்ன செய்வது? அவளைத் திருப்தி செய்ய வேண்டியது என் கடமையல்லவா? அவள் தன் ஆசையை வேறு வழிகளின் மூலம் திருப்தி செய்து கொள்ளும்படி விடுவதற்கு எனக்கு அவ்வளவு தாராள புத்தி இல்லை. மணம் முடித்து வைப்பது, தம்பதிகளை ஆசீர்வதிப்பது ஆகியவைகளில் உங்களுக்கு வெறுப்பு இல்லை என்பதைப் பத்திரிகைகளில் படித்திருக்கிறேன். நீங்கள் குறிப்பிடும் உயர்ந்த நோக்கங்களுக்காக மணங்கள் நடைபெறவில்லை என்பதை நீங்கள் நிச்சயம் அறிவீர்கள் அல்லது அறிந்திருக்க வேண்டும்."

இவர் சொல்லுவது சரிதான். வயது, பொருளாதாரத் தகுதி முதலியவைகள் பற்றி நான் செய்யும் சோதனைகளில் வெற்றி பெறும் பலரின் திருமணங்களை நான் ஆசீர்வதிக்கிறேன் என்பதே, என் யோசனையைக் கோரும்போது அவர்களுக்கு வழி காட்டக்கூடிய அளவுக்கு இந்த நாட்டிலுள்ள இளைஞர்களை நான் அறிந்திருக்கிறேன் என்பதைக் காட்டுவதாக இருக்கலாம்.

இது மாதிரி பலருக்குச் சங்கடங்கள் எழலாம். இந்தக் கடிதம் எழுதியிருப்பவர் அனுதாபத்திற்கு உரியவரே. ஆண்-பெண் சேர்க்கையின் ஒரே நோக்கம் பிரஜோற்பத்தி செய்வதுதான் என்பது எனக்குப் புதிதாகத் தென்பட்டுள்ளது என்றே சொல்ல வேண்டும். இந்த விதி எனக்குத் தெரிந்ததுதான். ஆனால்,

அதற்குரிய மதிப்பை இதற்கு முன் நான் அதற்கு அளித்ததில்லை. விரும்பத்தக்க ஒரு லட்சியம் என்றே சமீப காலம் வரை அதை நான் கருதியிருக்க வேண்டும். மணவாழ்க்கையின் அடிப்படைச் சட்டமாக இப்போது அதை நான் கருதுகிறேன். அது எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பது சரியாக உணரப்பட்டால், அதைப் பின்பற்றுவது எளிது. சமூகத்தில் இந்தச் சட்டத்திற்குரிய மதிப்புக் கொடுக்கப்பட்டுவிட்டால் எனது நோக்கம் நிறைவேறியதாகிவிடும். என் சம்பந்தப்பட்ட வரையில், இது ஒரு நித்தியமான சட்டமாகும். நாம் எப்போதும் இதை மீறுகிறோம். அதற்குரிய கடும் தண்டனையையும் அனுபவிக்கிறோம். இந்தச் சட்டத்தின் மதிப்பிட முடியாத உயர்வை இந்த நிருபர் உணர்ந்தால், மனைவியிடம் அவருக்கு அன்பிருந்தால், அவருக்குத் தன்னம்பிக்கையும் இருந்தால் மனைவியையும் தம் வழிக்குத் திருப்பிவிடுவார். 'நான் என்னைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியும்' என்று அவர் சொல்வது உண்மைதானா? அவர் விஷயத்தில் மிருக உணர்ச்சி, மற்றவர்களுக்குச் சேவை செய்வதுபோன்ற ஓர் உயர்ந்த ஆர்வமாக மாறிவிட்டதா? மனைவியிடம் உள்ள இச்சையைத் தூண்டிவிடக் கூடிய எதையும் செய்யாமல் அவர் இயற்கையாகவே தவிர்க்கிறாரா? ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் ஆண்-பெண் சம்பந்தங்கள் எட்டுவிதமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சைகைகள் செய்வதும் அதில் ஒன்று. இந்த நிருபரிடம் இவை எல்லாம் கிடையாதா? அவர் அப்படி இல்லை என்றால், சரீர இச்சையிலிருந்து தம் மனைவி விடுபடவேண்டும் என்று உண்மையாகவே அவர் விரும்பினால், இதன் சட்டம் என்ன என்பதை அவர் அவளுக்கு எடுத்துச் சொல்லட்டும். பிரஜோற்பத்தி ஆசையில்லாமல் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதால் உடலுக்கு ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன? ஜீவதாது என்பது என்ன? இவற்றை அவர் தம் மனைவிக்கு விளக்கட்டும். அவள்மீது உண்மையான அன்பைச் சொரியட்டும். நற்பணிகளில் அவளுடைய கவனத்தைத் திருப்பட்டும். அத்துடன், அவளிடமுள்ள இச்சையை அடக்குவதற்காக அவளுடைய உணவு, தேகப் பயிற்சி ஆகியவைகளையும் ஒழுங்குபடுத்த முயலட்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, அவர் மத நம்பிக்கை உள்ளவராக இருந்தால், தமது நித்தியமான நம்பிக்கையை அவளுக்கும் ஊட்ட முயல்வார். கடவுளிடம் நித்தியமான நம்பிக்கை இல்லாவிட்டால், புலனடக்க வாழ்க்கைச் சட்டத்தைப் பின்பற்றுவது அசாத்தியமானது என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். கடவுள் என்பது நித்தியமான சத்தியமே. வாழ்க்கையிலிருந்து கடவுளை அறவே நீக்கித் தள்ளிவிட்டு, நித்தியமான கடவுளிடம் நித்தியமான நம்பிக்கைக்கு அவசியம் இல்லாமலே வாழ்வின் உயர்நிலையை எய்துவது சாத்தியமே என்று வற்புறுத்துவது இந்தக் காலத்து மோஸ்தராக இருக்கிறது. தங்களைவிட எவ்வளவோ உயர்வான ஒரு சக்தியிடம் நம்பிக்கை இல்லாமலும், அதற்குத் தேவையே இல்லாமலும் இருப்பவர்களுக்கு இச்சட்டத்தின் உண்மையை

என்னால் உணர்த்த முடியாது என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளத் தான் வேண்டும். நித்தியமான ஒரு சட்டத்தின் ஆணைக்கு உட்பட்டுத்தான் இந்தப் பிரபஞ்சமே இயங்குகிறது. இதில் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையின் முழுத் தன்மையையும் உணர முடியாதென்பதே அனுபவத்தில் நான் அறிந்த உண்மை. இந்த நம்பிக்கை இல்லாத மனிதன் கடலிலிருந்து தெறித்து விழுந்த நீர்த்துளியைப்போல் நசித்துத் தான் போவான். கடலிலுள்ள ஒவ்வொரு துளியும் கடலின் கம்பீரத்தில் பங்கு கொண்டு வாழ்க்கைக்கு அவசியமான பிராண வாயுவை அளிக்கும் வாய்ப்பும் பெறுகிறது.

—'ஹரிஜன்' – 25—4—1936

34

மாணவர்களுக்கு

"1937, ஜனவரி 9-ம் தேதி 'ஹரிஜன்' பத்திரிகையில், 'ஒரு மாணவரின் சங்கடம்' என்ற தலைப்பில் நீங்கள் எழுதியிருந்த கட்டுரையைப் பார்த்தேன். இது சம்பந்தமாகப் பின்கண்ட விஷயங்களை உங்களுடைய பரிசீலனைக்காகத் தாழ்மையுடன் சமர்ப்பிக்கிறேன். பிரஸ்தாப மாணவர் விஷயத்தில் நீங்கள் நியாயமாக நடந்துகொள்ளவில்லை என்று நான் நினைக்கிறேன். இந்தப் பிரச்னை அவ்வளவு சுலபமாகத் தீர்ந்துவிடக் கூடியதல்ல. அவருடைய கேள்விக்கு நீங்கள் அளித்துள்ள பதில் தெளிவில்லாமலும், பொதுப்படையானதாகவும் இருக்கிறது. மாணவர்கள் வறட்டுக் கௌரவங்களை விட்டொழித்துவிட்டு, தம்மையும் சாதாரணத் தொழிலாளர்களைப் போல் கருத வேண்டும் என்று நீங்கள் சொல்லுகிறீர்கள். இம்மாதிரி பொதுப்படையான பேச்சினால் பிரயோசனமில்லை. உங்களைப் போன்ற ஒரு பிரத்தியட்ச வாதிக்கு அது ஏற்றம் அல்ல. பின்கண்ட விஷயத்தை இன்னும் விரிவாகப் பரிசீலனை செய்து அனுபவ சாத்தியமான ஒரு பரிகாரத்தைச் சொல்ல வேண்டுமென்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

"நான் லட்சுமணபுரி சர்வகலாசாலையில் எம். ஏ. வகுப்பு மாணவன். (புராதன இந்திய சரித்திர பாடம்). எனக்கு வயது 21 ஆகிறது. எனக்குக் கல்வியில் ஆவல் இருக்கிறது. என் வாழ்நாளில் முடிந்த அளவுக்குக் கற்க வேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறேன். வாழ்க்கையைப்பற்றி நீங்கள் சொல்லும் தத்துவங்களும் என்னைக் கவர்ந்திருக்கின்றன. இன்னும் ஒரு மாதத்தில் எம். ஏ. பரீட்சை நடக்கப்போகிறது. அது முடிந்ததும் என் படிப்பும் முடிந்துவிடும். பின்னர், அவர்கள் கூறுவதுபோல, நான் வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்க வேண்டியிருக்கும். எனக்கு மனைவி இருக்கிறாள். மேலும், 4 சகோதரர்களையும் (எல்லோரும் எனக்கு இளையவர்கள்-ஒருவர் மாணவர்) 2 சகோதரிகளையும்-(இருவரும் 12 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்) நான் காப்பாற்ற வேண்டும். என் பெற்றோர்களும் இருக்கிறார்கள். குடும்பச் சொத்து என்று அதிகம் இல்லை. சொற்ப நிலம் இருக்கிறது. என்னுடைய சகோதரர்கள் சகோதரி

களின் படிப்புக்கு நான் என்ன செய்வது? சகோதரிகளுக்குச் சீக்கிரமாகவே மணம்செய்து வைத்தாக வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உணவு, உடைக்கு என்ன வழி? வாழ்க்கைத்தரம் என்று சொல்லுகிறார்களே, அதில் எனக்கு மோகம் இல்லை. ஓர் அவசர காலத்தைச் சமாளிக்க எனக்கும் என்னை நம்பியிருப்பவர்களுக்கும் ஏதாவது வழி இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமாக வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும். நான் விரும்புவது இவ்வளவுதான். இரண்டு வேளை வயிறார உண்ணவும், சுத்தமான ஆடை அணியவும் வசதி இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் என் ஆசை. சிக்கனமாகவும், நாணயமாகவும் வாழ்க்கை நடத்த விரும்புகிறேன். அநியாய வட்டி வாங்கியோ அல்லது மாமிசத்தை விற்றோ நான் பிழைக்க விரும்பவில்லை. தேச சேவை செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் எனக்கு இருக்கிறது. மேலே குறிப்பிட்ட உங்கள் கட்டுரையில் விதிக்கப்பட்டுள்ள எல்லா நிபந்தனைகளையும் என்னால் இயன்ற வரையில் நிறைவேற்றத் தயாராக இருக்கிறேன். ஆனால், என்ன செய்ய வேண்டுமென்று எனக்குத் தெரியவில்லை. எங்கே, எப்படி ஆரம்பிப்பது? என்னுடைய படிப்புப் பூராவும் பாழாய்ப்போன புத்தகப் படிப்பாகவே இருந்திருக்கிறது. உங்களுக்கு இஷ்டமான நூல் நூற்பை ஆரம்பிக்கலாமா என்று சில சமயங்களில் தோன்றுகிறது. ஆனால், அதை எப்படிக் கற்றுக்கொள்ளுவது, நூற்ற நூலை என்ன செய்வது என்பதெல்லாம் தெரியவில்லை.

"என்னுடைய இந்த நிலைமையில் நான் கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிக்கலாம் என்று நினைக்கிறீர்களா? புலனடக்கத்திலும், பிரம்மச்சரியத்திலும் எனக்கு நம்பிக்கை உண்டென்று நான் உறுதி கூறுகிறேன். ஆனால், நான் பிரம்மச்சாரியாவதற்கு இன்னும் கொஞ்ச காலம் ஆகும். பூரணமான புலனடக்கம் என்ற விரும்பத்தக்க அந்த நிலையை அடைவதற்கு முன்பு, கருத்தடைக்கான செயற்கை முறைகளை உபயோகிக்காவிட்டால், குழந்தைகள் பிறந்துவிடுமென்று அஞ்சுகிறேன். அதனால் குடும்பம் கஷ்டத்திற்கு உள்ளாகத்தான் செய்யும். மேலும், என் மனைவி நல்ல தேகாரோக்கியத்துடன் இருக்கிறாள். அவளுடைய சாதாரண, உணர்ச்சியோடு கூடிய வாழ்க்கை நலன்களை முன்னிட்டே இப்போது கடுமையான புலனடக்க வாழ்க்கையை அவள்மீது சுமத்துவது சரியாகாதென்றும் நினைக்கிறேன். சாதாரண மனிதர்களின் வாழ்வில், ஆண்-பெண் உறவு உணர்ச்சிக்கும் இடமுண்டு. அதற்கு நான் விதிவிலக்கல்ல. உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் கொடுப்பதன் அபாயங்களைப் பற்றியோ, பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றியோ, நீங்கள் எழுதுபவற்றைப் படித்துப் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய சக்தியும் என் மனைவிக்கு இல்லை.

"இந்தக் கடிதம் சற்று நீண்டுவிட்டதுபற்றி வருந்துகிறேன். சுருக்கமாக எழுதி, விஷயத்தைப் புரியாமல் செய்துவிடக் கூடாதென்பதற்காக நீளமாக எழுதினேன். இந்தக் கடிதத்தை நீங்கள் எப்படி வேண்டுமானாலும் உபயோகிக்கலாம்."

இந்தக் கடிதம் பிப்ரவரி கடைசியிலேயே வந்துவிட்டது. ஆனால், இப்போதுதான் அதை நான் கவனிக்க முடிந்தது. இதில் மிக முக்கியமான பிரச்னைகள் எழுப்பப்பட்டிருக்கின்றன. இவை ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் 'ஹரிஜன்' பத்திரிகையில் இரண்டு பத்திகள் எழுதவேண்டியிருக்கும். ஆயினும், நான் சுருக்கமாகத்தான் எழுத முடியும்.

இந்த மாணவர் குறிப்பிடும் சங்கடங்கள் கடினமானவை தாம். என்ருலும், யாவும் அவராகத் தேடிக்கொண்டவைகளே. அவற்றை அவர் குறிப்பிடுவதே அவருடைய நிலையின் உண்மை யற்ற தன்மையையும், நம் நாட்டின் கல்வி முறையின் தன்மையை யும் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. நம் நாட்டிலுள்ள கல்வி முறை, பணத்திற்கு மாற்றிக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு வெறும் வர்த்தகப் பொருளாகக் கல்வியைச் செய்துவிடுகிறது. என் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் கல்வியின் நோக்கம் இன்னும் உயர்ந்த தன்மை வாய்ந்ததென நான் கருதுகிறேன். கோடானுகோடியில் தாமும் ஒருவர் என்று அந்த மாணவர் நினைத்துக்கொள்ளட்டும். அவர் வயதுள்ள லட்சக்கணக்கான ஆண்களுக்கும், பெண்களுக் கும் அவருக்குள்ள பட்டப்படிப்பு இல்லை என்பதை அவர் அறி வார். அவர் குறிப்பிட்டுள்ள எல்லா உறவினர்களையும் காப்பாற் றும் பொறுப்பை அவர் ஏன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்? அவர் களில் வயது வந்தவர்கள் தேகாரோக்கியத்துடன் இருந்தால் தாமே சம்பாதித்துச் சாப்பிடுவதற்கென்ன? வேலை செய்யும் ஒரு மனிதனைச் சுற்றிப் பல சோம்பேறிகள் கூடுவது தவருகும்.

இதற்குப் பரிகாரம் காணவேண்டுமென்ருல், கற்ற பல விஷ யங்களை அவர் மறக்க வேண்டும். கல்வி பற்றிய தம்முடைய கருத்துக்களை அவர் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். அவரைப்போல் அவ்வளவு பணச்செலவு ஆகும் படிப்பை அவருடைய சகோதரர் களுக்கு அளிக்கக்கூடாது. சரியான முறையில் ஏதாவது ஒரு கைத் தொழிலைக் கற்றுக்கொள்ளுவதன் மூலம் அவர்கள் தம்முடைய புத்திசாலித்தனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம். அப்படிச் செய்தால் உடலும் மனமும் சேர்ந்தே வளர்ச்சி பெறும். நாம் மனிதவர்க்கத்தின் தொண்டர்களே ஒழிய, அதன்மீது குதிரைச் சவாரி செய்பவர்கள் அல்ல என்பதை அவர்கள் உணர்ந்தால் அவர்களுடைய உள்ளமும்கூட வளர்ச்சி பெறும். தங்களுடைய சகோதரரைப் போலவே அவர்களும் குடும்ப சம்ரட்சணைக்குச் சம்பாதிக்கும் சமபாகஸ்தர்க ளாவார்கள்.

தம்முடைய சகோதரிகளுக்கு மணம் செய்வது பற்றி அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார். அதைப் பற்றியும் இங்கு விவாதித்து விடுவது நல்லது. "சீக்கிரமாகவே மணம் செய்து வைத்தாக வேண்டும்" என்று அவர் சொல்லுவதன் அர்த்தம் எனக்குப் புரியவில்லை. எப் படியும் அவர்களுக்கு 20 வயது ஆவதற்கு முன்பு மணமாகவேண் டிய அவசியமில்லை. இவ்வளவு முன்னதாகவே அதைப்பற்றி நினைத்துக்கொண் டிருப்பதில் பலனில்லை. வாழ்க்கையைப்பற்றிய கருத்தையே அவர் அடியோடு மாற்றிக்கொண்டால், சகோதரி கள் தாமே தம் கணவரைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த மணச் சடங்குக்கு ஐந்து ரூபாய்க்கு மேல் செலவாகவேண் டியதே இல்லை. இம்மாதிரி பல மணங்களில் நான் பிரசன்ன மாக இருந்திருக்கிறேன். கணவன்மார்களோ அல்லது அவர் களுடைய பெரியவர்களோ நல்ல நிலைமையிலுள்ள பட்டதாரிகள் தாம்.

எப்படி, எங்கே, நூற்கக் கற்றுக்கொள்ளுவது என்று தெரியாமல் அந்த மாணவர் தவிப்பது பரிதாபகரமாயிருக்கிறது. லட்சுமணபுரியிலேயே அவர் நன்ருகத் தேடிப் பார்க்கட்டும்; நூற்கக் கற்றுக்கொடுப்பதற்கு வேண்டிய இளைஞர்கள் அவருக்கு அகப்படுவார்கள். கிராம வாழ்க்கையில் பற்றுள்ள ஓர் ஆணுக்கோ, பெண்ணுக்கோ முழுநேர வேலை கொடுக்கும் ஒரு தொழிலாக நூற்றல் ஆகிக்கொண்டு வருகிறது. இருந்தாலும் இந்த மாணவர் நூற்பதோடு மட்டும் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. அந்த மாணவருக்குப் புரியக்கூடிய அளவு நான் சொல்லிவிட்டேன் என்றே நினைக்கிறேன்.

இனி, கருத்தடை முறைகளைக் கவனிப்போம். இதில்கூட சங்கடம் என்பது அவருடைய கற்பனைதான். தம்முடைய மனைவியின் புத்திசாலித்தனத்தை அவர் தவருகக் குறைத்து மதிப்பிடுகிருர். அவள் எல்லோரையும்போல் சாதாரணப் பெண்தானென்றும், அவருடைய புலனடக்கத்திற்கு அவள் சம்மதிக்கத் தயாராயிருப்பாள் என்றும் நான் நம்புகிறேன். அந்தத் தன்மை தம்மிடமே போதிய அளவுக்கு இருக்கிறதா வென்பதை தம்மைத் தாமே அவர் உண்மையாகக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளட்டும். என்னிடமுள்ள சாட்சியங்களெல்லாம், பெண்களைவிட ஆண்களுக்குத்தான் புலனடக்க சக்தி குறைவு என்பதைக் காட்டுகின்றன. ஆனுல், தம்முடைய புலனடக்க சக்தியைப்பற்றி அவர் சந்தேகப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. குடும்பம் பெருகிஞல் பெருகட்டும் என்று அவர் தைரியமாகத்தான் இருக்கவேண்டும். அவர்களை எப்படிக் காப்பாற்றுவதென்றும் வழி கண்டுபிடிக்கட்டும். ஒருகால் சில ஆயிரம் பேர்கள் கருத்தடை முறைகளை உபயோகிக்கலாம். ஆனுல், லட்சக்கணக்கானவர்களுக்கு அதுபற்றியே தெரியாது. கருத்தடை முறைகளை உபயோகிக்காத லட்சக்கணக்கானவர்களுக்கும், அவர்கள் வேண்டாமல் இருக்கும்போதே குழந்தைகள் பிறந்துவிடலாம். ஆனுல், அந்தக் குழந்தைகளை எப்படி வளர்ப்பது என்று அவர்கள் திகிலடையவில்லை. தன்னுடைய செயல்களின் விளைவுகளை அனுபவிக்க மறுப்பது பயந்தாங்கொள்ளித்தனமானது என்று நான் சொல்லுகிறேன். கருத்தடை முறைகளை உபயோகிப்பவர்கள் புலனடக்கத்தின் மேன்மையை அறியவே முடியாது. அவர்களுக்கு அது தேவையிராது. கருத்தடை முறைகளை உபயோகித்து மனம் போனபடி போகத்தில் திளைப்பது, குழந்தைகள் பெறுவதைத் தடுக்கலாம். ஆனுல், அது ஆண், பெண் இருவருடைய ஜீவசக்தியையும் உறிஞ்சிவிடும். பெண்களைவிட ஆண்களின் சக்தியே அதிகம் உறிஞ்சப்படுவதாக இருக்கலாம். சைத்தானுடன் போரிட மறுப்பது ஆண் தன்மையாகாது. வேண்டாத குழந்தைகளைத் தவிர்ப்பதற்குப் புலனடக்கம் ஒன்றுதான் நிச்சயமானதும், கௌரவமானதுமான முறை என்று இந்த நிருபர் உறுதி பூணட்டும். இந்த முயற்சியில் நூறு

தடவை தோல்வி ஏற்பட்டால்தான் என்ன? சந்தோஷம் போராட்டத்தில்தான் இருக்கிறது. பலன் ஆண்டவன் அருளால் கிட்டுகிறது.

—'ஹரிஜன்' - 28—7—1947

35
ஒரு தார்மிகச் சங்கடம்

ஒரு நண்பர் எழுதுகிறார் :

"சுமார் இரண்டரை ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இந்த ஊரையே கலங்க வைத்த ஒரு பரிதாபகரமான சம்பவம் நடந்தது. ஒரு வைசிய கனவானுக்குப் பதினாறு வயதில் ஒரு பெண் இருந்தாள். அவளுடைய தாய்மாமன் ஒருவன் அதே ஊரில் கல்லூரியில் படித்துக்கொண் டிருந்தான். அவனுக்கு இருபத்தொரு வயது இருக்கும். இவ்விருவரும் ரகசியமாக ஒருவரையொருவர் காதலிக்க ஆரம்பித்தனர். அந்தப் பெண் கருத்தரித்துவிட்டதாகச் சொல்லப்பட்டது. கடைசியாக உண்மை வெளியே வந்தபோது காதலர்கள் இருவரும் விஷம் அருந்தித் தற்கொலை செய்துகொண்டார்கள். அந்தப் பெண் உடனே இறந்துவிட்டாள். பையன் இரண்டு நாள் கழித்து ஆஸ்பத்திரியில் இறந்தான். இந்தச் சம்பவம் காரணமாக ஒரு பெரும் சர்ச்சை எழுந்தது; வம்பளப்பும் கடுமையாக இருந்தது. துர்ப்பாக்கியவதியான அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர்கள் அந்த ஊரிலேயே குடியிருக்க முடியாமல் போய்விட்டது. நாளடைவில் இந்தப் புயலும் தணிந்தது. ஆனால், அந்தச் சம்பவம் இன்னும் ஜனங்களின் நினைவை விட்டுப் போகவில்லை. இம்மாதிரி பேச்சு எழும்போதெல்லாம் இதைக் கிளறுகிறார்கள். இந்த விஷயம் கடும் சர்ச்சையிலிருந்த காலத்தில், துரதிருஷ்டம் பிடித்த அந்தக் காதலர்களைப் பற்றி ஒரு நல்ல வார்த்தை சொல்ல யாரும் இல்லை. அந்த நிலைமையில், அந்த இளம் காதலர்கள் தங்கள் இஷ்டப்படி நடந்துகொள்ளும்படி விட்டிருக்கவேண்டும் என்று நான் அபிப்பிராயம் தெரிவித்தேன். இது எல்லோரையும் திடுக்கிடவைத்துவிட்டது. ஆனால், நான் சொன்னதைப் பொருட்படுத்துவோர் யாரும் இல்லை. இந்த விஷயத்தில் உங்கள் கருத்து என்ன?"

ஒரு பழைய சர்ச்சையை மீண்டும் கிளப்பி, பழைய புண்களை மீண்டும் குத்திவிடுவதை அந்த நண்பர் விரும்பவில்லை. ஆகையால் அவருடைய வேண்டுகோளுக்கிணங்க, அவருடைய பெயரையும், இந்தச் சம்பவம் நடந்த ஊரையும் நான் வேண்டுமென்றே குறிப்பிடவில்லை. ஆயினும், இந்த எக்கச்சக்கமான விஷயத்தைப்பற்றிப் பகிரங்கமாக விவாதிக்க வேண்டியது அவசியம் என்றே நினைக்கிறேன். ஒரு குறிப்பிட்ட வகுப்பினரிடையே தடை செய்யப்பட்டுள்ள சில மணங்களை உடனடியாகவோ,

அல்லது ஒரு தனி நபரின் இஷ்டப்படியோ அங்கீகரித்துவிட முடியாது. சமூகமோ அல்லது சம்பந்தப்பட்டவர்களின் உறவினர்களோ, அப்படி மணம் செய்துகொள்ள விரும்பும் இளைஞர்களின் மீது தங்கள் முடிவைச் சுமத்தவோ அல்லது அவர்களின் சுதந்திரத்தைப் பலவந்தமாகக் கட்டுப்படுத்தவோ உரிமை கிடையாது. இந்த நண்பர் குறிப்பிட்டுள்ள உதாரணத்தில் இருவருமே முழுப் பருவ வயது அடைந்தவர்கள். தங்களுடைய நன்மை தீமைகளைப்பற்றித் தாமே யோசனை செய்யத் தகுதியுள்ளவர்கள். அவர்கள் விரும்பினால், அவ்விருவரும் ஒருவரை யொருவர் மணந்து கொள்ளுவதை நிர்ப்பந்தமாகத் தடுப்பதற்கு யாருக்கும் உரிமை கிடையாது. சமூகம் என்ன செய்திருக்கலாமென்றால், அந்தத் திருமணத்தை அங்கீகரிக்க மறுத்திருக்கலாம். ஆனால், அவர்கள் தற்கொலை செய்துகொள்ளும் அளவுக்கு விரட்டியது கொடுமையின் சிகரமாகும்.

திருமணத் தடைகள் உலகம் முழுவதிலும் ஒரே மாதிரியானவையல்ல. இவை பெரும்பாலும் சமூகப் பழக்க வழக்கங்களையே பொறுத்திருக்கின்றன. மாகாணத்திற்கு மாகாணம் இதில் வித்தியாசம் இருக்கிறது. ஜில்லாவிற்கு ஜில்லாகூட வித்தியாசம் இருக்கிறது. இதனால், கட்டுப்பாடுகளையும், சரியல்லவென்று கருதப்படுவனவற்றையும், நிலைத்து வந்துள்ள எல்லாச் சமூகப் பழக்க வழக்கங்களையும் இளைஞர்கள் மீறிவிடலாமென்று அர்த்தம் இல்லை. அவர்கள் அப்படிச் செய்யத் தீர்மானிக்கும் முன்பு, பொதுஜன அபிப்பிராயத்தைத் தங்கள் பக்கம் திருப்ப முயல வேண்டும். அதற்கிடையே, சம்பந்தப்பட்டவர்கள் காலம் வரட்டுமென்று பொறுமையுடன் இருக்க வேண்டும்; அல்லது அதை அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் செய்ய முடியாவிட்டால், சமூக பகிஷ்காரத்தின் விளைவுகளை அனுபவிக்கத் தயாராயிருக்க வேண்டும்.

அதே சமயத்தில், பழக்கத்தில் வந்துள்ள சம்பிரதாயங்களை மீறுபவர்கள் அல்லது பொருட்படுத்தாதவர்கள் விஷயத்தில் கருணையின்றியோ, அல்லது மாற்றாந்தாய் மாதிரியோ நடந்து கொள்ளாமல் இருப்பதும் சமூகத்தின் கடமையாகும். எனது நிருபர் எடுத்துக்காட்டியுள்ள மேற்கண்ட சம்பவத்தில், அவர் கொடுத்துள்ள விவரங்கள் சரியானவைதாம் என்றால், அந்த வாலிப ஜோடியைத் தற்கொலை புரிந்துகொள்ளும்படி செய்த குற்றம் நிச்சயமாகச் சமூகத்தையே சாரும்.

—'ஹரிஜன்' - 29—5—1937

36

திருமண லட்சியம்

ஒரு நண்பர் எழுதுகிறார் :

"இந்த வாரத்திய 'ஹரிஜன் சேவக்' பத்திரிகையில் 'தார்மிக தர்ம சங்கடம்' என்ற தலைப்பில் நீங்கள் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறீர்கள்: 'சமூகப் பழக்க வழக்கங்களே திருமணம் பற்றிய பல தடைகளுக்குக் காரணம் என்று தோன்றுகிறது. முக்கியமான ஒழுக்க அல்லது மதக் கொள்கைகள் ஏதும் அத்தடைகளுக்கு இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.' நல்ல குழந்தைகளைப் பெறும் படி செய்ய வேண்டுமென்ற காரணத்திற்காகவே இத்தடைகள் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டுமென்று என்னுடைய அனுபவபூர்வமான உணர்ச்சி கூறுகிறது. தன்னுடைய கோத்திரத்திற்கு வெளியே மணந்து கொண்டு அதன் மூலம் பிறக்கும் குழந்தைகள், கோத்திரத்திற்குள்ளே மணந்துகொள்ளுவதால் பிறக்கும் குழந்தைகளைவிட நன்றாயிருக்கும் என்பது யாவரும் அறிந்த ஓர் உண்மை. இதனால்தான் ஹிந்துக்களிடையே ஸகோத்ர, ஸபிண்ட திருமணங்கள் தடை செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், சமூகப் பழக்க வழக்கங்களே இந்தத் தடைகளுக்குக் காரணம் என்று சொல்லுவதாயிருந்தால், ஒரு பெண் தன்னுடைய தகப்பனாரின் அண்ணன், அல்லது தம்பியை ஏன் மணந்து கொள்ளக் கூடாது என்பதற்கோ, சகோதரியும் சகோதரனும் ஏன் மணந்து கொள்ளக் கூடாதென்பதற்கோ சரியான காரணம் எதுவுமே இல்லாமல் போய்விடுகிறது. குழந்தை பெறுவது ஒன்றுதான் திருமணத்தின் நியாயமான நோக்கம் என்று நீங்கள் சொல்லுவதை ஒப்புக்கொண்டால், சதிபதிகளின் தேர்வு என்பது, நல்ல குழந்தைகளைப் பெற்றெடுப்பதற்கு ஏற்றவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுவது என்று மட்டுமே ஆகிவிடும். மற்றக் காரணங்களெல்லாம் அவ்வளவு அவசியம் இல்லையென்று நிராகரித்துவிட வேண்டுமா? இல்லையென்றால், எந்த வரிசையில் அவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்? நான் பின்கண்ட கிரமப்படி முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறேன்:

"1. பரஸ்பரக் கவர்ச்சி அல்லது காதல்.

2. நல்ல குழந்தைகள் பெறுவதற்கான தகுதி.

3. சம்பந்தப்பட்டவர்களுடைய குடும்பங்களின் சம்மதம்; அத்துடன் ஒருவருடைய சமூக நலனுக்கு ஏற்றதாயிருக்கிறதா என்பது.

4. ஆன்மிக வளர்ச்சி.

இதற்கு நீங்கள் என்ன சொல்லுகிறீர்கள்?

"பிரஜோற்பத்தி செய்வது ஒன்றுதான் திருமணத்தின் தொழில் என்று ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் கண்டிப்பாகச் சொல்லுகின்றன. 'உனக்குக் கடவுள் எட்டுக் குழந்தைகளை அளிக்கட்டும்' என்று நமது பெரியவர்கள் மணப் பெண்ணை ஆசீர்வதிக்கும் புராதன சம்பிரதாயமே இதை எடுத்துக்காட்டுகிறது. புணர்ச்சி என்பது குழந்தைகள் பெறுவதற்காகத்தானே யொழிய இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்காக அல்ல என்று நீங்கள் கூறுவ

தையும் இது ருசுப்பிக்கிறது. ஆணாயிருந்தாலும், பெண்ணாயிருந்தாலும், மண மானவர்கள் ஒரே ஒரு குழந்தையுடன் திருப்தியடைந்துவிட வேண்டுமென்று நீங்கள் எதிர்பார்ப்பீர்களா? ஒருவருடைய வம்சத்தை விருத்தி செய்யவேண்டு மென்ற ஆசை நியாயமே என்பதை நீங்களும் ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஓர் ஆண் குழந்தை மூலமே வம்ச அபிவிருத்தி ஏற்படுமென்ற ஒரு நம்பிக்கை யும் நம்மிடையே இருந்துவந்திருக்கிறது. ஆகவே, ஒரு பெண் குழந்தையை விட, ஆண் குழந்தையையே யாரும் அதிகம் விரும்புகிறார்கள். பொதுவாக எல்லோரும் ஆண் குழந்தை வேண்டும் என்றே ஆசைப்படுவதை முன்னிட்டு, உங்களுடைய லட்சியத்தை மாற்ற வேண்டுமென்று நீங்கள் நினைக்கவில்லையா? அதாவது, பெண் குழந்தைகளைத் தவிர ஓர் ஆண் குழந்தையும் பிறக்கவேண்டு மென்று நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டாமா ?

"பிரஜோற்பத்திக்காக மட்டும் புணர்ச்சியில் ஈடுபடும் ஒரு கிரஹஸ் தரை பிரம்மச்சாரி என்றே கருத வேண்டும் என்று நீங்கள் சொல்லுவதை நான் முற்றிலும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். திருமணத்திற்கு முன்னும் பின்னும் பரிசுத்தமாக வாழ்க்கையை நடத்தியுள்ள தம்பதிகள், ஒரு தடவை சேர்ந் தால் கூடக் கருத்தரிக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் சொல்லுவதையும் ஒப்புக் கொள்ளுகிறேன். உங்களுடைய முதலாவது கருத்துக்கு ஆதாரமாக நமது சாஸ்திரங்களில், விசுவாமித்திரர், அருந்ததியினுடைய உதாரணமிருக்கிறது. வசிஷ்டருடைய மனைவியான அருந்ததிக்கு நூறு பிள்ளைகள் இருந்தும்கூட அந்த அம்மையாரை விசுவாமித்திரர் 'பிரம்மச்சாரிணி' என்று அழைத்தார். அந்த அம்மையாரின் கட்டளைகளுக்கு இயற்கைகூடப் பணியக் கட்டுப்பட்டது. ஏனெனில், அன்னார் தாய்மையை அடைந்து, அதன் பொறுப்புகளை நிறை வேற்ற வேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கத்திற்காகவே தம் கணவனுடன் சேர்ந்தார். ஆனால், ஆணாயிருந்தாலும் பெண்ணாயிருந்தாலும் ஒரு குழந்தை இருந்தால் போதும் என்று நீங்கள் சொல்லுவதற்கு ஹிந்து சாஸ்திரங் களிலேயே ஆதாரம் இருக்குமா என்று எனக்குச் சந்தேகமாயிருக்கிறது. ஆகவே, பெண் குழந்தைகளைத் தவிர, ஓர் ஆண் குழந்தையும் பெறுவதற்கு ஏற்றதாக, மணவாழ்வின் விதிகளை நீங்கள் மாற்றினால், அது மணமான தம்பதிகளைப் பெரிதும் திருப்தி செய்யும் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. இல்லாவிட்டால் முதல் குழந்தை ஆணாயிருந்தாலும் பெண்ணாயிருந்தாலும் அத்துடன் புணர்ச்சியை நிறுத்திக்கொண்டு, பின்னர் வாழ்நாள் பூராவும் புலனடக்கத்துடன் இருப்பதென்பது, மணமே செய்துகொள்ளாமலிருப்பதை விடக் கடினமானது என்றே பெரும்பாலோர் கருதுவார்களென்று அஞ்சு கிறேன். சரீர இச்சை என்பது மனிதனின் இயற்கையான முதல் தேவை. புலனடக்கம் என்பது, நாமாகப் பழகிக்கொள்ளும் ஒரு குணம். மதமும், ஆன்மிகமுந்தான் மனிதனுடைய இயற்கையான வளர்ச்சியைக் காட்டுகின்றன. புலனடக்கம் என்பது, அப்படி அவன் மேல்நோக்கிச் செல்லும் பாதையில் ஒரு படி என்ற எண்ணமே வரவர எனக்கு ஏற்பட்டுவருகிறது. அதனால்தான் புலனடக்கத்திற்கு அவ்வளவு மதிப்புக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிரஜோற் பத்தி செய்வதற்காகத்தான் புணர்ச்சி என்ற லட்சியத்தைக் கடைப்பிடித்து வாழ்பவரை நான் வணங்குகிறேன். வேறு எந்தக் காரியத்திற்காகவும், இருவர் சேருவது, போக நுகர்ச்சி என்பதையும் நான் ஒப்புக்கொள்ளு கிறேன். ஆனால், அதை ஒரு கொடிய பாவம் என்றோ, தம் இயற்கையான

விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்யும் தம்பதிகள் 'ஐயோ பாவம்' என்ற இரக்கத்திற்கு, அல்லது உச்சாணிக் கொம்பில் நின்றுகொண்டு காட்டப்படும் வெறுப்புக்கு உரிய வீழ்ச்சியடைந்த பிராணிகள் என்றோ கண்டிப்பதற்கு நான் தயாராயில்லை."

மணம் செய்துகொள்ளுவதற்கு விதிக்கப்பட்டுள்ள பல்வேறு தடைகளின் விஞ்ஞான ரீதியான அடிப்படை என்னவென்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால், நல்லொழுக்கத்திற்கும், புலனடக்கத்திற்கும் ஆக்கம் அளிக்கும் ஒரு சமூக சம்பிரதாயம் அல்லது பழக்கத்திற்கு ஒரு தார்மிக சட்டத்தின் புனிதத் தன்மை இருக்க வேண்டும் என்றே எனக்குத் தெளிவாகத் தோன்றுகிறது. நல்ல குழந்தைகள் பெறுவதற்கு உதவி செய்யாது என்ற காரணத்திற்காகத்தான் சகோதரனும் சகோதரியும் மணந்துகொள்ளுவது தடுக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றால், சிறிய தகப்பனாரின் அல்லது பெரிய தகப்பனாரின் பிள்ளைகள் அல்லது பெண்களை மணந்து கொள்ளும் விஷயத்திலும் அந்தத் தடை இருக்க வேண்டும். ஆகவே, ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகத்தில் அம்மாதிரித் தடைகள் இருந்தால் அவற்றை மதித்து நடப்பதே நல்லதாகும். ஒரு லட்சியத் திருமணம்பற்றி நண்பர் விவரித்துள்ள நிபந்தனைகளைப் பொதுவாக நான் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால், ஜாப்தாவில் அதன்முக்கியத்துவத்தை மாற்றி, 'காதல்' என்பதைக் கடைசியானதாக்குவேன். அதற்கு முதலிடம் கொடுப்பதால், மற்ற நிபந்தனைகளின் முக்கியத்துவம் குறைந்து அவை பயனற்றவையாகிவிடக்கூடும். ஆகையால், திருமண விஷயத்தில் ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கு முதலிடம் கொடுக்கவேண்டும். சேவை அடுத்த இடம் பெறவேண்டும். குடும்பம், சமூக அந்தஸ்து ஆகியவை மூன்றாவது இடம் பெறும். பரஸ்பரக்கவர்ச்சி அல்லது 'காதல்' என்பது கடைசியில் இருக்கும். அதாவது, மற்ற மூன்று நிபந்தனைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாவிட்டால், 'காதல்' மட்டும் திருமணத்திற்கு நியாயமான காரணமாகாது என்றே அர்த்தம். அதே சமயத்தில் மற்ற மூன்று நிபந்தனைகளும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டாலும், காதல் இல்லாத திருமணத்தையும் அனுமதிக்கக் கூடாது. நல்ல குழந்தைகள் பெறும் தகுதி என்ற நிபந்தனை அவசியமில்லை. ஏனெனில், குழந்தைகள் பெறுவதே திருமணத்தின் முக்கிய நோக்கமாயிருக்கும்போது, நல்ல குழந்தை பெறும் தகுதி ஒரு நிபந்தனையாக இருக்க முடியாது. திருமணத்தின் இன்றியமையாத அம்சமே அதுதானே?

ஆண் குழந்தைகளையே ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் ஆதரிக்கின்றன என்பது உண்மையே. யுத்தங்கள் அதிகமாயிருந்த காலத்தில், போதிய ஆள் பலமானது வாழ்க்கைப் போரில் வெற்றி பெறுவதற்கு இன்றியமையாததாக இருந்தது. அப்போதுதான் ஆண் குழந்தை வேண்டும் என்ற விருப்பம் தோன்றிற்று. ஒருவனுக்கு எத்தனை ஆண் குழந்தைகள் இருக்கின்றன என்பதைப் பார்த்து இவனுடைய வீரியத்தையும் பலத்தையும் மதிப்பிட்டார்கள்.

நிறையப் பிள்ளைகள் பெறுவதற்குச் சௌகரியமாகப் பலதார மணத்தை ஆதரித்து, அனுமதித்தார்கள். ஆனால், திருமணத்தை நாம் ஒரு புனிதச் சடங்காகக் கருதினால், அதில் ஒரே ஒரு குழந்தைக்குத்தான் இடமிருக்கிறது. அதனால்தான் நம்முடைய சாஸ்திரங்களில் முதலில் பிறக்கும் குழந்தையைத் தர்மஜன் (கடமையில் பிறந்தவன்) என்றும், பின்னர் பிறக்கும் எல்லாக் குழந்தைகளையும் காமஜன் (காமத்தில் பிறந்தவன்) என்றும் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். ஆண் குழந்தை, பெண் குழந்தை என்று நான் வித்தியாசம் பாராட்டவில்லை. இம்மாதிரி வித்தியாசம் பாராட்டுவது தவறு என்பதே என்னுடைய கருத்தாகும். ஆண் குழந்தை பிறந்தாலும், பெண் குழந்தை பிறந்தாலும் வரவேற்க வேண்டியதே.

குழந்தைகள் பெறுவதற்காக மட்டுமே புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது, மிக உயர்ந்த பிரம்மச்சரிய லட்சியத்திற்கு முரண்பட்டதல்ல என்ற கொள்கைக்கு விசுவாமித்திரர், வசிஷ்டர் கதை நல்ல உதாரணமாகும். ஆனால், அந்தக் கதை முழுவதையும் வார்த்தைக்கு வார்த்தை அப்படியே எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பதில்லை. சரீர இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்காகப் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது, மனிதன் மிருக நிலைக்குத் திரும்புவதாகும். ஆகவே அந்த ஆசைக்கு இடம் கொடுக்காமல் இருக்க மனிதன் முயலவேண்டும். ஆனால், கணவனும் மனைவியும் இப்படிச் செய்யத் தவறினால் அது ஒரு பாவமோ அல்லது இகழ்ச்சிக்குரிய செய்கையோ ஆகாது. தங்களுடைய நாவின் ருசியைத் திருப்தி செய்வதற்காகவே உலகத்தில் லட்சக் கணக்கானவர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள். அதைப்போலவே லட்சக் கணக்கான தம்பதிகள் சரீர இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்காகவே புணர்ச்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள். அவர்கள் தொடர்ந்து அப்படிச் செய்துகொண்டுதானிருப்பார்கள். இயற்கையின் விதிகளை மீறுவோருக்கு எத்தனையோ நோய்கள் வரத்தான் வரும்; இவர்களும் தவிர்க்கமுடியாத அந்தத் தண்டனையை அனுபவித்தே தீருவார்கள். பூரண பிரம்மச்சரியம் அல்லது மண வாழ்விலும் பிரம்மச்சரியம் என்ற லட்சியம், ஆன்மிக அல்லது ஒரு உயர்தர வாழ்வை எய்த விரும்புவோருக்குத்தான். இப்படிப் பட்ட வாழ்க்கைக்கு அது இன்றியமையாததாகும்.

—'ஹரிஜன்' – 5—6—1937

37

ஆண்-பெண் உறவு பற்றிய கல்வி

எம். ஏ. பட்டத்திற்குச் சமமான ஒரு பட்டத்தை, குஜராத் வித்யா பீடத்திலிருந்து சில நாட்களுக்கு முன்பு பெற்ற ஸ்ரீ மகன்பாய் தேசாய், அக்டோபர் 7-ஆம் தேதியிட்டு எனக்கு குஜராத்தியில் ஒரு கடிதம் எழுதியிருக்கிறார். அதிலிருந்து சில பகுதிகளைக் கீழே தருகிறேன் :

''இதுவரையில் நீங்கள் அநேகமாக விவாதிக்காமலே விட்டுவிட்ட ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி 'ஹரிஜன் பந்து' பத்திரிகையில் நீங்கள் எழுதவேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். இளைஞர்களுக்கு ஆண்-பெண் உறவுகள் பற்றிய விஷயங்களைப் போதிக்கும் விஷயத்தைப் பற்றியே நான் குறிப்பிடுகிறேன். குஜராத்தில் ஸ்ரீ......இதைப் பெரிதும் ஆதரிப்பவர் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். என் சம்பந்தப்பட்ட வரையில், இந்த விஷயத்தில் எப்போதுமே எனக்குச் சந்தேகம்தான். அது ஒருபுறமிருக்க, இந்தக் கனவான் இந்த வேலைக்குத் தகுதியுடையவரா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. அது எப்படியிருந்தாலும் பலன்கள் திருப்திகரமாக இல்லை. ஆண்-பெண் உறவுகள் பற்றிய போதனை இல்லாததுதான் நம்முடைய சமூக இன்னல்கள், கல்விப் பிரச்னைகள் ஆகியவற்றிற்கு மூலகாரணம் என்று அவர் சொல்லுகிறார். அவரும், அவரைப் போன்றோரும், நவீன மனோதத்துவக் கருத்துக்களைப் பற்றிக்கொண்டு, உறங்கிக் கிடக்கும் காமவேட்கையே எல்லா மனித நடவடிக்கைகளுக்கும் ஊற்று என்று உடனடியாக அதைத் தெய்வமாக உயர்த்திப் பேச ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். 'ஒவ்வொருவர் உள்ளத்திலும் உள்ள ஆண்-பெண் உறவு உணர்ச்சி என்ற பூதத்தைப் பற்றி உங்களுக்கு என்ன தெரியும்?' என்று நமது ஆசிரமத்தின் குட்டிப் பிசாசான......என்னைக் கேட்டது. அவருடைய ஒழுக்க உணர்வு மங்கி இருக்கிறதேயொழிய விழிப்புடன் இருக்கவில்லை என்பதையே அவருடைய கேள்வி எடுத்துக் காட்டுவதுபோல் இருந்தது. ஆண்-பெண் உறவு பற்றிய கல்வி என்ற பெயரால் இன்று நம்மையறியாமலே செய்யப்படும் விஷமம் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. இதைப் பற்றிப் புத்தகங்கள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. முதல் பதிப்பைத் தொடர்ந்து அடுத்த பதிப்புகளும் வந்துகொண்டேயிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு பதிப்பும் பல்லாயிரக் கணக்கில் செலவாகிறது. இந்த விஷயத்தை வெற்றியுடன் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவதன் மூலமே பல சஞ்சிகைகள் உயிர் வாழ்வது சாத்தியமாயிருக்கிறது. அவை வந்தவுடனேயே விற்பனையாகி விடுகின்றன. இதனால் ஏற்படும் விபரீதத்தைச் சுலபமாக உணர்ந்துகொள்ளலாம். சமூகம் எதை விரும்புகிறதோ, எதற்கு அது தகுதியுள்ளதோ அதையே அது பெறுகிறது என்று சொல்லலாம். ஆனால், அது சீர்திருத்தவாதிகளுக்கு ஓர் ஆறுதல் ஆகமுடியாது. ஆண்-பெண் உறவு சாஸ்திரம் என்ற வேஷத்துடன் உலாவும் காம உணர்ச்சிகளைத் தூண்டிவிடும் புத்தகப் பெருக்கு, சீர்திருத்தவாதியின் வேலையை மிகவும் கடினமானதாக ஆக்கிவிடுகிறது.

"ஆகையால், இந்த விஷயத்தைப்பற்றி நீங்கள் பகிரங்கமாக விவாதிக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். நமது குழந்தைகளின் பாட போதனைத் திட்டத்தில் ஆண்-பெண் உறவு பற்றிய போதனையும் சேர்க்கப்பட வேண்டுமா? இதை யார் கற்பிக்கவேண்டும்? இதற்குத் தேவையான யோக்கியதாம்சங்கள் யாவை? பூகோள சாஸ்திரம் அல்லது கணிதத்தைப் போல் எல்லோருக்குமே இதைக் கற்பிக்கவேண்டுமா? அல்லது இதற்கு ஏதாவது எல்லை உண்டா? அப்படியானால் எல்லையை வகுப்பது யார்? இத்துடன் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்று நிர்ணயிப்பது யார்? இச்சைகள் தூண்டிவிடப் படுவதை எதிர்த்துச் சமாளிப்பதே இந்தப் போதனையின் நோக்கமாயிருக்கவேண்டுமா? அல்லது, அது இயற்கையின் தவிர்க்கமுடியாத உண்மை என்று ஏற்றுக்கொண்டு அதற்குப் பணிவதுதான் இதன் நோக்கமா?''

இந்தியாவிலுள்ள மற்றப் பாகங்களைப் போலவே குஜராத்தி லும் ஆண்-பெண் உறவு உணர்ச்சிகள் வரவரப் பெருகிக்கொண்டு வருகின்றன. அதுமட்டுமல்ல; இதில் சிக்கிக்கொள்ளுபவர்கள், இதில் கௌரவமானது ஏதோ இருப்பதுபோல் நினைக்கிறார்கள். ஓர் அடிமையானவன், தனது விலங்குகளை விலையுயர்ந்த ஆபரணங் களைப் போல் மதிக்க ஆரம்பித்து விட்டால், அந்த அடிமையை வைத்துக்கொண்டிருக்கும் எஜமானனின் வெற்றி பரிபூரணமான தாகி விடுகிறது. ஆனால், இச்சையின் இந்த வெற்றி, பார் வைக்கு ஆடம்பரமானதாகத் தோன்றியபோதிலும், அது நிலைத்து நிற்காதென்றும், விஷத்தை இழந்த தேளைப் போல் முடிவில் அது செயலற்றுப் போய்விடுமென்றும் நான் நிச்சயமாக நம்புகிறேன். ஆனால், அதற்கிடையே நாம் கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு சும்மா உட்கார்ந்துகொண்டிருக்கலாம் என்று அர்த்தமில்லை. இது தோல்வியடையத்தான் போகிறது என்ற நிச்சயத்தில் நாம் அலட்சியமாயிருந்துவிட முடியாது; இருக்கவும் கூடாது. இச்சை யின் மீது வெற்றி பெறுவதே ஓர் ஆண் அல்லது பெண்ணி னுடைய வாழ்க்கையின் பெரு முயற்சியாயிருக்க வேண்டும். இச் சையை அடக்கியாளாமல் மனிதன் தன்னைத்தானே அடக்கியாள முடியாது. தன்னைத்தானே அடக்கியாளாவிட்டால், சுயராஜ் யமோ, ராமராஜ்யமோ ஏற்பட முடியாது. நன்கு வர்ணம் தீட் டப்பட்ட மாம்பழப் பொம்மை பார்ப்பதற்குக் கவர்ச்சிகரமாகத் தான் இருக்கிறது. ஆனால், அதில் உள்ளே ஒன்றுமில்லை. தன்னை அடக்கியாளாமல் பிறரை ஆளுவதும், இந்த மாம்பழப் பொம்மையைப்போல் ஏமாற்றமளிப்பதாகவே இருக்கும். இச்சையை அடக்கியாளாத எந்த ஊழியரும், ஹரிஜனங்கள், வகுப்பு ஒற்றுமை, கதர், கோ சம்ரட்சணை, கிராமச் சீரமைப்புப் போன்ற லட்சியங்களுக்கு உண்மையான தொண்டு செய்ய முடி யாது. அறிவினால் மட்டும் இம்மாதிரியான பெரிய காரியங்களைச் செய்ய முடியாது. ஆன்மிக முயற்சி அல்லது ஆன்மிக பலமும், இவற்றிற்கு அவசியம். ஆன்மிக பலம் என்பது கடவுளின் அருள். இச்சைக்கு அடிமையாக உள்ள ஒருவனுக்கு ஒருநாளும் கடவுளின் அருள் கிட்டாது.

நம்முடைய கல்வி முறையில் ஆண்-பெண் உறவு பற்றிய போதனைக்கு என்ன இடம் கொடுக்கவேண்டும்? அல்லது அதற்கு இடமே உண்டா? இந்தப் போதனை இரண்டு விதமானது. ஒன்று, இச்சையை அடக்குவது; மற்றொன்று, அதைத் தூண்டி விட்டு வளர்ப்பது. முதலில் சொன்னதுபோன்ற போதனை குழந்தைகளுக்கு அவசியமானதே. ஆனால், இரண்டாவது போதனை கெடுதலானதும், அபாயகரமானதுமாகும். ஆகையால், அதைத் தவிர்க்க வேண்டும். காமந்தான் மனிதனுடைய பரம விரோதி என்று எல்லா மதங்களும் சரியாகவே கருதியிருக்கின் றன. கோபம் அல்லது வெறுப்பு உணர்ச்சிக்கு இரண்டாவது இடந்தான் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. காமத்திலிருந்துதான்

குரோதம் பிறக்கிறதென்று கீதை கூறுகிறது. காமம் என்ற வார்த்தை விரிவான அர்த்தத்தில் கீதையில் உபயோகிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், இங்கே உபயோகிக்கப்பட்டுள்ள குறுகிய அர்த்தத்திற்கும் அது பொருந்தும்.

ஆனால், சிறுவயதுள்ள மாணவர்களுக்கு ஜனனேந்திரியங்களின் உபயோகம், தொழில் ஆகியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களைப் போதிப்பது விரும்பத்தக்கதா என்ற கேள்விக்கு இன்னும் பதில் அளிக்கப்படவில்லை. ஓரளவுக்கு இந்தப் போதனை செய்வது அவசியமானது என்றே நான் கருதுகிறேன். அவர்கள் எப்படியாவது, எங்கிருந்தாவது இந்த விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளும்படி விட்டுவிடுகிறோம். இதன் பலனாக அவர்கள் துஷ்பிரயோகமான பழக்கங்களுக்கு இழுத்துச் செல்லப்பட்டுவிடுகிறார்கள். கண்ணை மூடிக்கொண்டிருப்பதன் மூலம் சரீர இச்சையை நாம் சரியாகக் கட்டுப்படுத்தவோ, அடக்கவோ முடியாது. ஆகையால், தம்முடைய ஜனனேந்திரியங்களின் முக்கியத்துவத்தையும், அவற்றின் சரியான உபயோகத்தையும் இளம் பையன்களுக்கும், பெண்களுக்கும் போதிப்பதை நான் ஆதரிக்கிறேன். நான் பொறுப்பேற்றுக்கொண்ட பையன்களுக்கும், பெண்களுக்கும், எனக்குத் தெரிந்த முறையில் இந்த விஷயத்தைப் பற்றிச் சொல்லிக்கொடுக்க முயன்றும் இருக்கிறேன்.

ஆனால், நான் குறிப்பிடும் இந்தப் போதனை சரீர உணர்ச்சியை அடக்கியாண்டு, அதை உன்னதமானதாக்குவதையே நோக்கமாய்க் கொண்டிருக்க வேண்டும். மனிதனுக்கும் மிருகத்திற்குமிடையே உள்ள அடிப்படையான வித்தியாசத்தை இந்தப் போதனையே குழந்தைகளுக்கு உணர்த்துவதாய் இருக்க வேண்டும். சிந்தனை, உள்ளம் ஆகிய இரு விசேஷப் பேறுகளையும் பெற்றிருப்பது மனிதனின் தனிப்பெரும் பாக்கியம் என்பதை அவர்கள் உணரும்படி செய்யவேண்டும். 'மனுஷ்யன்' என்ற வார்த்தையே சிந்தனையைக் குறிக்கிறது. மிருகங்களுக்கு உணர்ச்சி இருக்கிறதென்றால், தனக்குச் சிந்தனை இருக்கிறது என்பதை அறிய வேண்டும். ஆகவே, கண்மூடித்தனமான உணர்ச்சிகளை விடப் பகுத்தறிவுதான் உயர்வானது என்பதை விட்டுவிட்டால் மனித இனத்தின் பெருமையை விட்டுக்கொடுப்பதாகும் என்பதையும் உணர வேண்டும். மனிதர்களிடம் சிந்தனை துரிதமாகச் செயல்பட்டு உணர்ச்சிகளுக்கு வழிகாட்டுகிறது. மிருகங்களினிடம் ஆன்மா எப்போதும் உறங்கிக் கிடக்கிறது. உள்ளத்தை விழிப்படையச் செய்வது என்பது, உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் ஆன்மா, பகுத்தறிவு ஆகியவற்றை விழிப்புறச் செய்து, நன்மை, தீமை இரண்டுக்குமிடையே உள்ள தாரதம்மியத்தை உணர்த்துவதாகும்.

ஆண்-பெண் உறவு பற்றிய இந்த உண்மையான சாஸ்திரத்தை யார் போதிப்பது? தம்முடைய இச்சைகளை வென்றவர்

களே இதைப் போதிக்கலாம் என்பது தெளிவு. வானசாஸ்திரம் போன்ற விஷயங்களைப் போதிப்பதற்கு, அதில் பயிற்சி பெற்று, நல்ல தேர்ச்சி அடைந்த ஆசிரியர்கள் இருக்கிறார்கள். அதைப் போலவே, ஆண்-பெண் உறவுகள் பற்றிய சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் ஆசிரியர்களாக வரவேண்டும். அதாவது, உணர்ச்சிகளை அடக்கியாளும் வித்தையைப் பயின்று, அதில் வெற்றி பெற்றவர்கள் வேண்டும். ஓர் உபதேசம் உயர்தரமானதா யிருக்கலாம். ஆனால், உண்மை, அனுபவம் ஆகியவற்றை ஆதார மாகக் கொண்டிராவிட்டால், அது செயலற்றதாகவும், உயிரற்ற தாகவுமே இருக்கும்; அது மனிதர்களின் உள்ளத்தைத் தொட்டுத் தூண்டிவிடும் தன்மை பெற்றதாயிராது. ஆனால், ஆன்ம தரிசனம், உண்மையான அனுபவம் ஆகியவற்றிலிருந்து தோன்றும் மொழிகள் எப்போதுமே பலனளிப்பவைகளா யிருக்கும்.

இன்று நம்முடைய படிப்பு, சிந்தனை, சமூக நடத்தை போன்ற சூழ்நிலைகள், பொதுவாக இச்சைகளைத் தூண்டிவிடக் கூடியவைகளாகவே அமைந்திருக்கின்றன. இந்தச் சூழ்நிலையின் சிக்கல்களிலிருந்து விடுபடுவது என்பது சுலபமான காரியமல்ல. புலனடக்கத்தை எய்துவதே மனிதனின் மிக உயர்ந்த கடமை என்று ஒப்புக்கொள்ளுபவர்களும், தம்முடைய லட்சியத்தில் கொஞ்சமும் தளராத நம்பிக்கை கொண்டவர்களும், சற்றும் சோர்வின்றி எப்போதுமே உஷாராயிருப்பவர்களும், சொந்த அனுபவம் உள்ளவர்களுமான ஒரு சிலரே ஆசிரியர்களாகக் கிடைத்தாலுங்கூட, குஜராத் குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் நல்ல வழி காட்டுவார்கள்; அஜாக்கிரதையினால் சரீர இச்சை என்ற சேற்றில் விழுபவர்களையும், ஏற்கனவே அதில் மூழ்கிவிட்டவர் களையும் காப்பாற்றுவார்கள்.

—'ஹரிஜன்' – 21—11—1936

38

இயற்கைக்கு முரணான ஒரு தகப்பனார்

ஒரு வாலிபர் எனக்கு ஒரு கடிதம் அனுப்பியிருக்கிறார். அதன் கருத்தைத்தான் இங்கே கொடுக்கமுடியும். அது பின் வருமாறு :

"நான் மணமானவன். நான் வெளிநாட்டுக்குப் போயிருந்தேன். நானும், எனது பெற்றோர்களும் பூரணமாக நம்பியிருந்த நண்பர் ஒருவர், நான் இல்லாத சமயத்தில் என் மனைவியை வசியப்படுத்திவிட்டார். இதனால் அவள் கருத்தரித்திருக்கிறாள்; அவள் கருச்சிதைவு செய்துகொள்ளவேண்டு மென்றும், இல்லாவிட்டால் குடும்பத்திற்கு அவமானம் வந்துவிடுமென்றும் என் தகப்பனார் வற்புறுத்துகிறார். இப்படிச் செய்வது தவறாகுமென்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. பாவம், அந்தப் பெண், தான் செய்ததைக் குறித்து மன வேதனைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறாள். உணவோ, நீரோ அருந்துவதற்குக்கூட அவளுக்குப் பிடிக்கவில்லை. எப்போதும் அழுது கொண்டே இருக்கிறாள். இதில் என்னுடைய கடமை என்னவென்று சொல் வீர்களா?"

மிகுந்த தயக்கத்துடனேயே இக்கடிதத்தை நான் பிரசுரித்திருக்கிறேன். சமூகத்தில் இம்மாதிரி சம்பவங்கள் அடிக்கடி நிகழ்பவைதான் என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே. ஆகவே, ஓர் அளவுக்குட்பட்டு இதைப் பகிரங்கமாக விவாதிப்பது முறை தவறியதாகாது என்றே தோன்றுகிறது.

கருச்சிதைவு செய்வது ஒரு குற்றமாகும் என்று சந்தேகமறத் தெளிவாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. பாவம், இந்தப் பெண் செய்ததைப் போன்ற தவறை எண்ணற்ற கணவன்மார் செய்திருக்கின்றனர். ஆனல், யாரும் அவர்களைக் கேட்பதில்லை. சமூகம் அவர்களை மன்னிப்பது மட்டுமின்றி, அவர்களைக் கண்டிப்பதுகூட இல்லை. ஆண், தன்னுடைய பாவச்செயலை வெற்றிகரமாக மறைத்துவிட முடியும்; ஆனல், ஒரு பெண், தன் அவமானத்தை ஒளிக்க முடியாது.

இந்தப் பெண்ணின் நிலைமை பரிதாபப்படத்தக்கதே. தம்முடைய தகப்பனர் சொல்லுவதற்கு இணங்காமல் தம்மால் முடிந்த அளவுக்கு அன்புடனும், ஆதரவுடனும் அந்தக் குழந்தையை வளர்க்கவேண்டியது கணவரின் புனிதமான கடமையாகும். அவர் தொடர்ந்து தம் மனைவியுடன் வசிக்க வேண்டுமா என்பது சங்கடமான கேள்விதான். அவளைப் பிரிந்து வாழ வேண்டிய நிலைமை ஏற்படலாம். அப்படியானல், அவளுடைய ஜீவனத்திற்கும், கல்விக்கும் வழி வகை செய்து அவள் பரிசுத்தமான வாழ்க்கை நடத்துவதற்குக் கணவன் உதவி செய்தாக வேண்டும். அல்லது, அவள் உண்மையாகவே தனது தவறுக்கு வருந்தியிருந்தால் அவளை ஏற்றுக்கொள்ளுவதிலும் எவ்விதத் தவறும் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. அதோடு மட்டுமில்லை; தன்னுடைய தவறுக்கு முழுப் பிராயச்சித்தம் செய்து திருந்திய ஒரு மனைவியை ஏற்றுக்கொள்ளுவது கணவனின் புனிதமான ஒரு கடமை ஆகக்கூடிய நிலையையும் நான் நினைத்துப் பார்க்கமுடிகிறது.

—'எங் இந்தியா' – 3—1—1929

39

ஒரு பரித்தியாகம்

1891-இல் நான் இங்கிலாந்திலிருந்து திரும்பிவந்த பிறகு, குடும்பத்திலுள்ள குழந்தைகளின் பொறுப்பு முழுவதையும் அநேகமாக நானே ஏற்றுக்கொண்டேன். பெண்கள், பையன்கள் ஆகியவர்களுடன் உலாவப் போகும் வழக்கத்தை

ஆரம்பித்தேன். இவர்கள் தோள்மீது கைபோட்டுக் கொண்டு நான் நடப்பேன். இவர்கள் எல்லாம் என் சகோதரரின் குழந்தைகள். இவர்களுக்கு வயதான பிறகுங்கூட இந்தப் பழக்கம் நீடித்தது. குடும்பமும் பெருகியது. என்னுடைய இந்தப் பழக்கம் மற்றவர்களின் கவனத்தைக் கவரக்கூடிய அளவுக்கு வளர்ந்துவிட்டது.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு சாபர்மதி ஆசிரம வாசிகளில் ஒருவர் இதைப் பற்றி என்னிடம் குறிப்பிட்டார். வயது வந்த பெண்களிடமும், மாதர்களிடமும் நான் இப்படிப் பழகுவது பொதுவாக ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட கண்ணிய நடத்தைக்கு முரணானது என்று அவர் சொன்னார். அதுவரையில் நான் எதுவும் தவறு செய்ததாகவும் எனக்குப் படவில்லை. ஆனால், இதைப் பற்றி ஆசிரமவாசிகளிடையே விவாதித்த பிறகு, இந்தப் பழக்கம் தொடர்ந்து நீடித்தது. சமீபத்தில் இரண்டு சக ஊழியர்கள் வார்தாவிலிருந்து வந்தார்கள். என்னுடைய இந்தப் பழக்கம் மற்றவர்களுக்கு ஒரு கெட்ட உதாரணமாக இருக்கக் கூடுமென்றும், ஆகையால் இதை நான் விட்டுவிட வேண்டும் என்றும் அவர்கள் சொன்னார்கள். அவர்களுடைய வாதம் எனக்குத் திருப்தியளிக்கவில்லை. ஆயினும், இந்த நண்பர்களின் எச்சரிக்கையை நான் புறக்கணிக்க விரும்பவில்லை. ஆகையால், இந்த விஷயத்தைப் பரிசீலனை செய்து யோசனை கூறுமாறு ஐந்து ஆசிரமவாசிகளைக் கேட்டுக் கொண்டேன். இதற்கிடையே ஒரு முக்கியமான சம்பவம் நடந்தது. சூட்டிக்கையான ஒரு சர்வ கலாசாலை மாணவர், தம் செல்வாக்கின் கீழுள்ள ஒரு பெண்ணிடம் ரகசியமாகத் தம் இஷ்டப்படி நடந்துகொள்ளுகிறார் என்பது என் கவனத்திற்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. அந்தப் பெண்ணைத் தம் சகோதரிபோல் நேசிப்பதாகவும், அதைக் காட்டுவதற்கு இம்மாதிரி ஏதாவது செய்யாமல் தம்மால் இருக்க முடியவில்லை என்றும் அந்த மாணவர் சொன்னாராம். இதில் பரிசுத்தக் குறைவு எதுவும் இருப்பதாகச் சொல்லுவதை அவர் ஆட்சேபித்தார். அவர் என்ன செய்தார் என்பதை நான் குறிப்பிட்டால் அவருடைய காரியங்கள் பரிசுத்தம் அற்றவையே என்று வாசகர்கள் தயக்கமின்றித் தீர்ப்பளித்து விடுவார்கள். இந்தக் கடிதத்தை நாங்கள் வாசித்தபோது, ஒன்று, இந்த இளைஞர் பெரிய வேஷதாரியாக இருக்க வேண்டும் அல்லது தம்மைத் தாமே ஏமாற்றிக்கொள்ளுபவராக இருக்க வேண்டும் என்ற முடிவுக்கு வந்தோம்.

அது எப்படியிருந்தாலும், இந்த விஷயம் தெரிந்தவுடன் நான் யோசிக்க ஆரம்பித்தேன். அந்த இரண்டு நண்பர்களின் எச்சரிக்கை எனக்கு ஞாபகம் வந்தது. தம்முடைய நடத்தைக்கு ஆதரவாக அந்த இளைஞர் என்னை உதாரணம் காட்டினால், எனக்கு எப்படி இருக்கும் என்று என்னையே நான் கேட்டுக்

கொண்டேன். அந்த இளைஞரின் கவனத்திற்குப் பாத்திரமா யிருக்கிற அந்தப் பெண், அவரைச் சகோதரராகவே பாவிக்கிறாள்; முற்றிலும் நல்லவர் என்று கருதுகிறாள். ஆயினும், அவர் நடந்து கொள்ளுவது அவளுக்குப் பிடிக்கவில்லை. அதை ஆட்சேபிக்கவும் செய்கிறாள். ஆனால், அதை எதிர்க்கும் அளவுக்கு அவளிடம் மன உறுதி இல்லை. இந்தக் கடிதத்தை வாசித்ததன் விளைவாக நான் ஆன்ம சோதனை செய்து கொண்டேன். இதன் பலனாக இரண்டு, மூன்று நாட்களுக்குள்ளாகவே, என்னுடைய பழக் கத்தை நான் கைவிட்டுவிட்டேன். என்னுடைய இந்த முடிவை 12-ஆம் தேதியன்று வார்தா ஆசிரமவாசிகளிடம் அறிவித்தேன். மன வேதனை இல்லாமல் இந்த முடிவை நான் செய்யவில்லை. இந்தப் பழக்கம் காரணமாகவோ அல்லது நான் இப்படி நடந்து கொண்டு இருந்த காலத்திலோ, அசுத்தமான எண்ணம் ஒன்று கூட என் மனத்தில் தோன்றியதில்லை. என் செய்கை எப்போதும் பகிரங்கமானதாகவே இருந்திருக்கிறது. ஒரு தகப்பனாரைப் போலவே நான் நடந்து கொண்டேன் என்பது என் நம்பிக்கை. என்னுடைய பொறுப்பில் பல பெண்கள் இருந்தார்கள். அவர் களுடைய நம்பிக்கையை நான் பெற்றிருந்த அளவு வேறு யாரும் பெற்றிருந்திருக்க முடியாது. என்னிடம் அவர்கள் அந்த நம்பிக்கை கொண்டதற்குக் காரணம், அவர்களிடம் நான் தகப்பனார் மாதிரி நடந்துகொண்டதுதான் என்று நினைக்கிறேன். பெண்ணின் ஸ்பரிசத்திற்கு எதிராக எப்போதும் பாதுகாப்புச் சுவர்கள் அவசியமாயிருப்பதும், கொஞ்சம் ஆசை காட்டப்பட்டால்கூடத் தோல்வி யடைந்துவிடக்கூடியதுமான பிரம்மச்சரியத்தில் எனக்கு நம்பிக்கையில்லை. ஆயினும், நான் நடந்துகொண்டது போல் நடந்துகொள்ளுவதில் உள்ள அபாயங்களை நான் அறியா மலில்லை.

என்னுடைய பழக்கம் பரிசுத்தமானதாகவே இருந்திருக் கலாம். ஆயினும், மேலே குறிப்பிட்ட விஷயம் எனக்குத் தெரிந்த வுடன் என்னுடைய இந்தப் பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டு மென்ற முடிவுக்கு வந்துவிட்டேன். எப்போதுமே உஷாருடன் இருக்கவேண்டிய அவசியமுள்ள ஒரு சோதனையை நான் நடத்திக்கொண்டிருப்பதால், என்னுடைய ஒவ்வொரு செய்கை யையும் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்களும், பெண்களும் கவனமாகப் பார்த்துக்கொண் டிருக்கிறார்கள். தர்க்க ரீதியான முறையில் நான் சமாதானம் சொல்லவேண்டிய அவசியம் ஏற்படக்கூடிய காரியங்களைச் செய்வதை நான் தவிர்க்கவேண்டும். என்னுடைய உதாரணம் எல்லோரும் பின்பற்றுவதற்காக ஏற்பட்டதல்ல. இந்த இளைஞரின் விஷயம் எனக்கு ஓர் எச்சரிக்கையாக வந் திருக்கிறது. என்னைப் பார்த்துச் செய்ததாலோ, அப்படி இல்லா மலோ தவறு இழைத்தவர்கள், அப்பழக்கத்தை நான் கைவிட்டு விட்டதைக் கண்டு திருந்துவார்கள் என்ற நம்பிக்கையில் இந்த முடிவை நான் செய்திருக்கிறேன். குற்றமறியாத இளமை, விலை மதிப்பில்லாத ஓர் உடைமையாகும். இன்பம் என்று தவறாகச்

சொல்லப்படும் ஒரு க்ஷணநேரப்பரபரப்புக்காக அதை வீணடிக்கக் கூடாது. கயவர்களாகவோ அல்லது தாம் செய்வது இன்ன தென்று அறியாதவர்களாகவோ உள்ள இளைஞர்கள், இதில் ஒன்றும் குற்றமில்லையே என்று சொல்லிக்கொண்டு பெண்களிடம் கவனம் செலுத்தலாம். அம்மாதிரி தருணங்களில். இந்தச் சம்பவத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளவளைப் போன்ற மன உறுதி இல்லாத பெண்கள், இளைஞர்களின் அந்த நடத்தையை ஏற்க மறுப்பதற்குத் திடம் பெறுவார்களாக.

—'ஹரிஜன்' - 21—9—1935

40

அருளின்றி ஒன்றுமில்லை

வைத்திய நண்பர்களின் கவனத்தினாலும், தம்மைத் தாமே எனக்குக் காவலாளிகளாக நியமித்துக்கொண்ட சர்தார் வல்லப பாய், ஜம்னாலால்ஜி ஆகியவர்களின் கவனத்தினாலும், 'ஹரிஜன்' பத்திரிகைமூலம் மீண்டும் நான் வாசகர்களுடன் உரையாடும் பரீட்சையை ஓர் அளவுக்கு ஆரம்பிக்கும் நிலைக்கு வந்திருக் கிறேன். எனக்கு அவர்கள் விதித்துள்ள சில கட்டுப்பாடுகளுக்கு நான் சம்மதிக்கிறேன். இப்போதைக்கு, நான் அத்தியாவசிய மானது என்று கருதுவதற்கு மேல் அதிகமாக 'ஹரிஜன்' பத்திரி கைக்கு எழுதக் கூடாது; அதுவும் வாரத்தில் சில மணி நேரத்திற்கு மேல் எழுதக் கூடாது என்று அவர்கள் விதித்திருக் கிறார்கள். நண்பர்களின் சொந்தப் பிரச்னைகள், குடும்பத்திலுள்ள சங்கடங்கள் ஆகியவை பற்றி அவர்களுடன் நேரில் கடிதப் போக்குவரத்து வைத்துக்கொள்ளமாட்டேன். ஏற்கனவே கடிதப் போக்குவரத்தில் உள்ளவற்றை மட்டுமே கவனிப்பேன். பொது விழாக்களில் கலந்து கொள்ளவோ, கூட்டங்களில் பேசவோ ஒப்புக்கொள்ளமாட்டேன். தூக்கம், பொழுது போக்கு, தேகப் பயிற்சி, உணவு ஆகியவை விஷயத்திலும் கண்டிப்பான நிபந்தனைகள் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வாசகர்களுக்கு அவற்றில் அக்கறை இராதாகையால், அவற்றை நான் இங்கே குறிப்பிடவில்லை. எனக்கு வரும் கடிதங்களை மகாதேவ தேசாய் முதலில் பார்ப்பார்; ஆகையால், எனக்கு விதிக்கப் பட்டுள்ள கட்டுப்பாடுகளையும் நான் நிறைவேற்றுவதற்கு என்னுடனும், மகாதேவ தேசாயுடனும், 'ஹரிஜன்' வாசகர்கள் ஒத்துழைப்பார்களென்று நம்புகிறேன்.

உடலின் நலிவின் காரணத்தையும், அதைச் சமாளிப்பதற்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகளையும் பற்றிய விவரங்கள், வாசகர்களுக்குச் சுவாரஸ்யமாயிருக்கும். வைத்திய நண்பர்கள் என்னுடைய தேகத்தை மிகவும் கவனமாகவும், சிரத்தை எடுத்தும் பரிசோதனை செய்தார்கள். ஆனால், அதில்

அவர்களுக்கு ஒரு கோளாறும் தெரியவில்லை. சர்க்கரை, மாவுச்சத்துப் போன்றவைகளின் பற்றுக்குறை, நீண்ட காலம் அளவுக்கு மீறி வேலை செய்தது, தினசரிப் பொதுக் கடமைகளைத் தவிர, பல அந்தரங்க விஷயங்களைப் பற்றியும் நீண்ட நேரம் ஒரே கவனத்துடன் சிந்தனை செய்தது ஆகியவைகளால்தான் பெரும்பாலும் உடல் நலிவு ஏற்பட்டிருக்க வேண்டுமென்று அவர்கள் அபிப்பிராயப்பட்டார்கள். அதிகமாகிக்கொண்டே போகும் வேலையின் அளவைக் குறைக்காவிட்டால், நிச்சயம் நான் படுக்கையில் விழுந்து விடுவேன் என்று சென்ற பன்னிரண்டு மாதங்களுக்கு மேலாக நான் சொல்லி வந்திருக்கிறேன் என்பதே என்னுடைய ஞாபகம். ஆகவே, அது வந்தபோது, எனக்கு அதனுல் ஆச்சரியம் எதுவும் ஏற்படவில்லை. நான் என்னவோ போலிருப்பதைப் பார்த்த நண்பர் ஒருவர் கவலைப் பட்டு, ஜம்னுலால்ஜிக்குப் பரபரப்பான ஒரு கடிதம் அனுப்பிவிட்டார். அவர் வார்தாவில் உள்ள வைத்தியர்களையெல்லாம் திரட்டி விட்டார். மேற்கொண்டு உதவி கோரி நாகபுரிக்கும், பம்பாய்க்கும் செய்திகள் அனுப்பிவிட்டார். இல்லாவிட்டால் என் உடல் நிலையைப்பற்றி உலகத்தினர் அறிவதற்குச் சந்தர்ப்பமே ஏற்பட்டிராது.

நான் விழுந்த அன்று காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடனேயே எனக்கு அபாயக்குறி தோன்றிற்று. கழுத்துப் பாகத்தில் எப்போதும் இல்லாதவாறு ஒரு மாதிரியான வலி இருந்தது. ஆனுல், அதை நான் பொருட்படுத்தவில்லை; அதைப்பற்றி யாரிடமும் சொல்லவுமில்லை. என்னுடைய அன்ருட வேலைகளைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டே வந்தேன். கடைசியாக, நான் மாலையில் உலாவிக்கொண் டிருந்தபோது, ஒரு நண்பருடன் ஒரு பெரிய விஷயத்தைப் பற்றி மிகவும் தீவிரமாக விவாதித்துக் கொண்டு போனேன். அது எனக்குத் தாங்கவில்லை. அதற்கு முந்திய இரண்டு வாரங்களில், என் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் சுயராஜ்யத்தைப் போன்ற அவ்வளவு முக்கியமான பல பெரிய பிரச்னைகளை ஆராய்வதிலும் அவற்றிற்குப் பரிகாரம் காண்பதிலும் மனத்தைச் செலுத்தியிருந்ததால் நரம்புகள் அதிக அளவில் பாதிக்கப்பட்டிருந்தன.

என்னுடைய உடல் நலிவைப்பற்றி எந்தத் தடபுடலும் செய்திராவிட்டாலும், இயற்கையின் எச்சரிக்கையை மதித்து நான் நடந்திருப்பேன்; சற்று ஓய்வெடுத்துக்கொண்டு அந்தச் சங்கடத்தைச் சமாளித்திருப்பேன். ஆனுல், நடந்தவற்றை நினைத்துப் பார்க்கும் போது, இவ்வளவு தடபுடல் செய்தது நல்லதுதான் என்றே நினைக்கிறேன். வைத்திய நண்பர்களும், என்னுடைய இரு காவலாளிகளும் எனக்கு மிகப் பெரிய கட்டுப்பாடுகளை விதித்து, என்னை ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்துக்கொண்டிருந்தார்கள். இல்லாவிட்டால் இவ்வளவு நல்ல ஓய்வை நான் எடுத்துக்கொண்டிருக்கமாட்டேன். நான் ஆன்ம சோதனை செய்து

கொள்ளுவதற்கு இந்த ஓய்வு எனக்குப் போதிய அவகாசம் அளித்தது. இதனால் நான் பலன் அடைந்தேனென்பது மட்டு மில்லை; கீதையை நான் புரிந்து கொண்ட அளவுக்கு அதை நான் பின்பற்றுவதில், முக்கியமான குறைபாடுகள் இருக்கின்றன என்பதையும் என்னுடைய ஆன்ம சோதனை விளக்கிக் காட்டியது. என் முன்பு வந்த பல பிரச்னைகளைத் தீர்ப்பதில் நான் போதிய அளவுக்குப் பற்றற்ற தன்மையைக் காட்டவில்லையென்பதை அறிந்தேன். இந்தப் பிரச்னைகள் என்னுடைய உணர்ச்சிகளைத் தூண்டிவிட்டு, என்னுடைய நரம்புகளைப் பாதிக்கும்படியாக விட்டுவிட்டேன். அதாவது, கீதையைப் பின்பற்றும் ஒருவரின் உடலையோ, மனத்தையோ இந்தப் பிரச்னைகள் பாதித்திருக்கக் கூடாது. இயற்கை அன்னை காட்டும் வழியை அப்படியே பின்பற்றும் ஒருவருடைய மனம் முதுமையடைய வேண்டிய அவசியமே இல்லை என்று நான் நிச்சயமாக நம்புகிறேன். அத்தகைய ஒருவரின் உடல், நாளடைவில் செழுமையான ஒரு மரத்திலிருந்து இலைகள் உதிர்வதைப்போல், வாடி உலர்ந்து விடும்; ஆனால், மனம் எப்போதும் போல் இளமையானதாகவும், சுறுசுறுப்பான தாகவுமே இருக்கும். மரணப் படுக்கையிலிருந்து கொண்டே பீஷ்மர், யுதிஷ்டிரருக்குச் செய்த அற்புதமான உபதேசத்தின் அர்த்தம் அதுதான் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. என்னைச் சுற்றி நடக்கும் சம்பவங்களைக் கண்டு நான் பரபரப்படையக் கூடாதென்று வைத்திய நண்பர்கள் என்னை எச்சரித்துக் கொண்டேயிருந்தார்கள். பரிதாபகரமான சம்பவங்களைப்பற்றிய செய்திகள் என் வரையில் எட்டாமலிருப்பதற்கு விசேஷ ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டன. இவர்கள் செய்த ஏற்பாடுகளைப் பார்த்தால், நான் கீதையைச் சரியாகப் பின்பற்றுபவன் அல்லவோ என்றே தோன்றும். ஆயினும், நான் அவ்வளவு மோச மல்ல. இருந்தாலும், அவர்கள் செய்த ஏற்பாடுகளில் அர்த்த மிருந்த தென்பதில் சந்தேகமில்லை. மகன்வாடியிலிருந்து நான் மஹிளா ஆசிரமத்திற்குப் போகவேண்டும் என்று ஜம்னலால்ஜி கண்டிப்பாக வற்புறுத்தியதை ஒப்புக்கொள்ளும்போது எவ்வளவு மனவேதனையடைந்தேன்! நான் பற்றற்றுக் காரியங்கள் செய்ய முடியும் என்பதில் அவர் நம்பிக்கை இழந்து விட்டார். நான் பற்றற்றவன் என்று சொல்லிக்கொண்டு என்ன பிரயோசனம்? அவருக்கு, நான் உடல் நலிவுற்று வீழ்ந்ததே, பெருமையடித்துக் கொண்ட என் பற்றற்ற தன்மை உண்மையல்ல என்பதற்குப் போதிய சான்று. இந்தக் குற்றச்சாட்டை நான் சரி என்று ஒப்புக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

மோசமான நிலை இனித்தான் வரப்போகிறது. 1899 முதல் நான் மனமுவந்தும், மனப்பூர்வமாகவும் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்க முயன்று வந்திருக்கிறேன். உடலில் மட்டுமன்றி, சொல்லிலும், சிந்தனையிலும் பரிசுத்தமாயிருப்பது என்பதே பிரம்மச்சரியத்திற்கு நான் கூறும் வியாக்கியானம். சென்ற முப்பத்தாறு ஆண்டுகளுக்கு மேலாகவே, நான் இடைவிடாமல், மனப்

பூர்வமாக இந்தத் துறையில் முயற்சி செய்து வந்திருக்கிறேன். ஆனலும், அந்தக் காலத்தில், இப்போது எனக்கு ஏற்பட்டது போன்ற மனச்சஞ்சலம் ஒரு தடவைகூட ஏற்பட்டதாக எனக்கு ஞாபகமில்லே. என் மீதே எனக்கு வெறுப்பு ஏற்பட்டது. இந்த உணர்ச்சி ஏற்பட்டவுடனேயே என் நிலேமையைப் பற்றி என் நண்பர்களிடமும், வைத்தியர்களிடமும் தெரிவித்தேன். அவர்கள் என்ன உதவி செய்ய முடியும்? அவர்களிடமிருந்து எதையும் நான் எதிர்பார்க்கவுமில்லே. என்மீது சுமத்தப்பட்ட கடும் ஓய்வின் அனுபவத்திற்குப் பிறகு நான் விடுதலே பெற்றவன் போல் நடந்து கொண்டேன். இந்த வெறுக்கத்தக்க அனுபவத்தை மனம் விட்டு ஒப்புக்கொண்டது எனக்குப் பெரும் ஆறுதலே அளித்தது. ஏதோ ஒரு பெரிய சுமை நீங்கியது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்பட்டது. கெடுதல் எதுவும் ஏற்படுவதற்கு முன்பு நான் உஷாராவதற்கு அந்த ஓய்வு எனக்கு உதவிற்று. ஆனல், கீதை என்ன சொல்லுகிறது? அதன் போதனே தெளிவாகவும், குறிப்பாகவும் இருக்கிறது. ஆண்டவனுடன் இணைந்த மனம் எப்போதுமே மாசுருது. கடவுளின் சந்நிதியிலிருந்து எவ்வளவு தூரத்தில் நான் இருக்கிறேன் என்பது கடவுளுக்குத்தான் தெரியும். நல்ல வேளேயாக என்னுடைய மகாத்மா பட்டத்திஞல் நான் ஏமாறவேயில்லே. ஆனல், இந்த நிர்ப்பந்தமான ஓய்வு எனக்கு என்றும் இல்லாத ஒரு பணிவைக் கொடுத்தது. என்னுடைய குறைபாடுகளேயும், பலவீனங்களேயும் இது வெளியே கொண்டு வந்தது. ஆனல், அவற்றைக் குறித்து நான் அவ்வளவு வெட்கப் படவில்லே; அவற்றைப் பொதுஜனங்களிடமிருந்து ஒளித்தால்தான், அதிகம் வெட்கப்படவேண்டும். கீதையின் போதனேயில் எனக்குள்ள நம்பிக்கை எப்போதும்போல் பிரகாசமாகவே இருந்தது. இந்த நம்பிக்கையை. தோல்வியற்ற ஓர் அரிய அனுபவமாக மாற்றவேண்டுமானல், தளராமலும், இடைவிடாமலும் முயற்சி செய்துகொண்டே இருக்கவேண்டும். ஆனல், கடவுளின் அருளில்லாமல் அந்த அனுபவத்தைப் பெற முடியாதென்று அதே கீதை சந்தேகத்திற்கே இடமில்லாத முறையில் கூறுகிறது. கடவுள் இந்தப் பெரிய நிபந்தனேயை விதித்திராவிட்டால், நமக்கு மண்டை கனத்துவிடும்.

—'ஹரிஜன்' – 29—2—1936

41

அகிம்சை செயலாகும் விதம்

"1920-25-இல் இருந்தது மாதிரி காங்கிரஸின் தரம் இப்போது இல்லாமலிருப்பதற்குக் காரணம் என்ன? அதன் தரம் இப்போது குறைந்துவிட்டது. அங்கத்தினர்களில் தொண்ணூறு சத விகிதத்தினர் காங்கிரஸ் கட்டுப்பாட்டை அனுசரிப்பதில்லே, இந்த நிலேமையைச் சீர்ப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் ஏதாவது செய்

யக்கூடாதா?" என்று ஒரு நாள் காங்கிரஸ் தலைவர் ஒருவர் என்னுடன் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது கேட்டார்.

இது உரிய காலத்தில் கேட்கப்பட்ட பொருத்தமான ஒரு கேள்வியாகும். 'நான் இப்போது காங்கிரஸில் இல்லை. அதற்கு இன்னும் நன்ருகச் சேவை செய்யவேண்டுமென்பதற்காக நான் காங்கிரஸை விட்டு வெளியேறி விட்டேன்' என்று சொல்லி என்னுடைய பொறுப்பைத் தட்டிக் கழித்துவிட முடியாது. காங்கிரஸின் கொள்கைகளை உருவாக்குவதில் எனக்கு இன்னும் செல்வாக்கு இருக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியும். 1920-ஆம் வருடத்திய காங்கிரஸ் அமைப்பு விதிகளை நான்தான் தயாரித்தேன்; ஆகவே, தவிர்க்கக்கூடிய எந்த க்ஷீணத்திற்கும் நானே பொறுப்பேற்க வேண்டும்.

1920-இல் ஒரு பிரதிகூலத்துடனேயே காங்கிரஸ் ஆரம்பமாயிற்று. சத்தியம், அகிம்சை ஆகியவற்றை ஒரு சித்தாந்தமாக வெகு சிலரே நம்பினர்; ஒரு கொள்கையாகப் பல அங்கத்தினர்கள் ஏற்றுக்கொண்டார்கள். இது தவிர்க்க முடியாததே. புதிய கொள்கையின் கீழ், காங்கிரஸ் செயலாற்றுவதைப் பார்த்த பிறகு, பலர் அதைத் தமது சித்தாந்தமாக ஏற்றுக்கொள்ளுவார்களென்று நான் நம்பினேன். அப்படி ஏற்றுக்கொண்டவர்கள் ஒரு சிலரே; பலர் அல்ல. ஆரம்ப கட்டங்களில், முன்வரிசையிலிருந்த தலைவர்களிடையே ஏற்பட்ட மாறுதல் பிரமாதமாயிருந்தது. காலஞ்சென்ற பண்டித மோதிலால் நேரு, தேசபந்து தாஸ் ஆகியவர்கள் எழுதிய கடிதங்கள், 'எங் இந்தியா' பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கப் பட்டிருந்தது வாசகர்களுக்கு ஞாபகமிருக்கும். தன்னல மறுப்பு, எளிமை, தியாகம் ஆகியவை கொண்ட ஒரு வாழ்க்கையில் அவர்கள் ஒரு புது ஆனந்தத்தையும், புது நம்பிக்கையையும் கண்டார்கள். அலி சகோதரர்கள் கிட்டத்தட்ட பக்கிரிகளாகவே மாறிவிட்டார்கள். நாங்கள் ஊர் ஊராகச் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்துகொண்டிருந்தபோது, இந்தச் சகோதரர்களிடையே ஏற்பட்டு வந்த மாறுதலை மகிழ்ச்சியுடன் கவனித்து வந்தேன். இந்த நான்கு தலைவர்களைப் போலவே மற்றும் பல தலைவர்களிடமும் இந்த மாறுதல் ஏற்பட்டு வந்ததை, நான் பெயர் குறிப்பிட்டு எடுத்துக் காட்ட முடியும். தலைவர்களின் உற்சாகம் சாதாரண ஊழியர்களையும் பற்றிக் கொண்டது.

ஆனல், 'ஒரே வருடத்தில் சுயராஜ்யம்' என்பதில் இருந்த மந்திர சக்தியே இந்த மகத்தான மாறுதலுக்குக் காரணமாகும். இதற்கு நான் விதித்த நிபந்தனைகளை மறந்துவிட்டார்கள். அப்போது காங்கிரஸ் ஒரு சத்தியாக்கிரகச் சேனையாகி விட்டது. இப்போதும் அது அப்படியேதான் இருக்கிறது. (காங்கிரஸ்காரர்கள் மட்டும் சத்தியாக்கிரகத்தின் அர்த்தத்தை அறிந்தார்கள் என்ருல்) இந்தச் சத்தியாக்கிரகச் சேனையின் தளபதி என்ற

முறையில், நிறைவேற்றக் கூடிய நிபந்தனைகளாகப் பார்த்து நான் விதித்திருக்க வேண்டுமென்றுகூட, குவாஜா சாகிப் அப்துல் மஜீத் சொல்லிவிட்டார். அவர் சொன்னது ஒருகால் சரியான தாகவே இருக்கலாம். ஆனால், முன்னதாகவே எனக்கு அப்படித் தோன்றவில்லை. சர்வஜன அளவிலும், அரசியல் காரணங்களுக் காகவும், அகிம்சையை உபயோகிப்ப தென்பது எனக்கே ஒரு பரீட்சையாகத்தான் இருந்தது. ஆகையால், திட்ட வட்டமாக இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று நான் சொல்லுவதற் கில்லை. பொதுஜன சம்மதத்திற்கு ஓர் அளவு கோலாகவே எனது நிபந்தனைகள் இருந்தன. அவை நிறைவேற்றப்படலாம் அல்லது நிறைவேற்றப்படாமலுமிருக்கலாம். தவறுகள், தவறான மதிப்பீடுகள் ஆகியவைகளும் சாத்தியமே. அது ஒரு புறமிருக்க, சுயராஜ்யப் போராட்டம் நீடித்து, கிலாபத் என்பது ஒரு ஜீவனுள்ள பிரச்னையாக இல்லாத நிலைமை ஏற்பட்டபோது, உற்சாகம் குறைய ஆரம்பித்தது. அகிம்சையை ஒரு கொள்கை யாக வைத்துக் கொள்ளலாம் என்ற நம்பிக்கையும் தளர்ந்தது; அசத்தியம் மெதுவாக உட்புகுந்து விட்டது. இந்த இரண்டி லும் நம்பிக்கையில்லாதவர்களும், கதர் நிபந்தனையில் நம்பிக்கை இல்லாதவர்களும் உள்ளே புகுந்து விட்டார்கள். பலர் பகிரங்க மாகவே காங்கிரஸ் விதிகளை மீறினார்கள்.

இந்தத் தீமை தொடர்ந்து வளர்ந்துகொண்டிருக்கிறது. இதை அகற்றுவதற்குக் காரியக்கமிட்டி சிறிது முயற்சி செய்தது. ஆனால், கண்டிப்பாக நடந்து கொண்டால் காங்கிரஸ் அங்கத் தினர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்துவிடக் கூடுமாதலால், கமிட்டி ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. என் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் எண்ணிக்கையைவிடத் தரத்தையே நான் முக்கிய மாகக் கருதுகிறேன்.

ஆனால், அகிம்சையில் பலவந்தத்திற்கு இடம் கிடையாது; அறிவையும், உள்ளத்தையும், தொட முடியுமா என்பதே முக்கியம். அதிலும் அறிவை விட உள்ளத்தைத் தொட முடிவதே முக்கியமானது.

ஆகவே, ஒரு சத்தியாக்கிரக தளபதியின் வார்த்தையில் அதிகாரம் இருக்க வேண்டும்—எல்லையற்ற ஆயுதங்களை வைத் துக் கொண்டிருப்பவருக்குள்ள அதிகாரம் அல்ல; பரிசுத்த வாழ்வு, இடைவிடாமல் கண்காணிப்புடன் உஷாராயிருப்பது ஆகியவைகளால் கிடைக்கும் அதிகாரம். பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்காவிட்டால் இது சாத்தியமில்லை. மனிதனால் எந்த அளவு முடியுமோ அந்த அளவுக்கு அதை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். பிரம்மச்சரியம் என்றால், உடலை மட்டும் கட்டுப்படுத்துவது என்ற அர்த்தத்தில் இங்கு சொல்லவில்லை. அதைவிட விரிவான அர்த்தம் அதற்கு உண்டு. எல்லாப் புலன்களையும் பூரணமாக அடக்கியாளுவது என்பதே அதன் அர்த்தம். அசுத்தமான

எண்ணம் ஏற்படுவதே பிரம்மச்சரியத்தை மீறுவதாகும். கோபமும் அப்படித்தான். உயிரைப் படைக்கும் சக்தி வாய்ந்த ஜீவ தாதுவைக் காப்பாற்றி வைப்பதிலிருந்துதான் எல்லாச் சக்திகளும் தோன்றுகின்றன. ஜீவதாதுவை வீணடிப்பதற்குப் பதிலாகக் காப்பாற்றி வைத்தால் அது மிகவும் உயர்ந்த தன்மையுள்ள சிருஷ்டி சக்தியாக மாறுகிறது. தீய எண்ணங்களினுல் அல்லது ஒழுங்குக் கட்டுப்பாடு இல்லாத, வேண்டாத எண்ணங்களினுல்கூட, இந்த ஜீவதாது நம்மையறியாமலே வீணடிக்கப் பட்டுவிடுகிறது. சொல், செயல் இரண்டுக்குமே சிந்தனைதான் மூலாதாரம்; ஆகையால், சொல்லும் செயலும், சிந்தனையைத் தொடர்ந்தே இருக்கும். ஆகவே, சிந்தனையை அடக்கியாளுவதே வலிமை மிகுந்த ஒரு சக்தியாகி, அது தானுகவே செயல்பட முடியும். நமது இருதயத்தினுடைய மௌனப் பிரார்த்தனையின் அர்த்தம் அதுதான் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. கடவுளின் உருவத்தைக் கொண்டவனுக மனிதன் இருந்தால், அவனுக்கென்று ஒதுக்கப்பட்டுள்ள ஒரு வரையறைக்குட்பட்ட துறையில் ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும் என்று உறுதி கொண்டால், அது நிறைவேறிவிடும். துவாரம் விழுந்த குழாயிலிருக்கும் நீராவியிலிருந்து எவ்விதச் சக்தியும் பிறப்பதில்லை. அதைப்போலவே, எந்த விதத்திலும் தன் ஜீவசக்தியை வீணடிக்கும் ஒருவனுக்கு இந்தச் சாதனை அசாத்தியமே. பிரஜோற்பத்தி செய்ய வேண்டுமென்ற ஆசையில்லாமல் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது, இத்தகைய வீண் விரயத்திற்கு ஒரு சரியான உதாரணமாகும். அதனுல் தான் அது அவ்வளவு குறிப்பாகக் கண்டிக்கப்படுகிறது. அந்தக் கண்டனம் சரியானதே. ஆனுல், ஏராளமான மக்களை அகிம்சை வழியில் செயலாற்றத் தயார் செய்யும் பொறுப்புள்ள ஒருவர், நான் குறிப்பிட்டுள்ள கட்டுப்பாடுகளை அனுஷ்டிக்க முயன்று, அவற்றில் வெற்றி பெறுவதும் அவசியம்.

கடவுளின் அருள் இருந்தாலொழிய இந்தக் கட்டுப்பாடுகளில் வெற்றிபெறுவது சாத்தியமில்லை கீதையின் இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் ஒரு சுலோகம் இருக்கிறது. அதன் கருத்துப் பின்வருமாறு: "ஒருவன் பட்டினி விரதம் இருக்கும்போது, அல்லது குறிப்பிட்ட ஒரு புலனைப் பட்டினி போடும்போது, புலன் உணர்ச்சிகள் உறங்கிக் கிடக்கின்றன. ஆனுல், கடவுளை நேருக்கு நேராகக் கண்டாலொழிய ஆசை அகலுவதில்லை." இந்தக் கட்டுப்பாடு தாற்காலிகமானதோ, இயந்திரம் வேலை செய்வது போன்றதோ அல்ல. ஒரு தரம் அதில் வெற்றி பெற்றுவிட்டால் பின்னர் அதை இழக்கவே மாட்டோம். அந்த நிலையில், ஜீவ தாது தப்பிச் செல்லுவதற்குள்ள எண்ணற்ற வழிகளின் மூலம் வெளியேறுவதற்கு இடமில்லாமல் சேமித்து வைக்கப்பட்டு விடுகிறது.

இத்தகைய பிரம்மச்சரியத்தை எய்துவது சாத்தியமென்ருல், குகைகளில் வசிப்பவர்களால்தான் அது முடியும் என்று சொல்

லப்படுகிறது. ஒரு பிரம்மச்சாரி, ஒரு பெண்ணைப் பார்ப்பதோ, தொடுவதோ கூடாது என்றும் சொல்லப்படுகிறது. பிரம்மச்சாரி, காம உணர்ச்சியுடன் பெண்களைப் பற்றி நினைப்பதோ, பேசுவதோ, அவர்களைப் பார்ப்பதோ தொடுவதோ கூடாது என்பது உண்மையே. ஆனால், பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றிய புத்தகங்களில், 'காம உணர்ச்சியுடன்' என்ற வார்த்தை காணப் படவில்லை. இம்மாதிரி விஷயங்களில் மனிதன் பட்சபாதமில் லாமல் தீர்ப்பளிக்க முடியாது. ஆகையால், எந்த நிலைமையில் இத்தகைய தொடர்புகளினால் தான் பாதிக்கப்படவில்லை என்பதை அவன் சொல்ல முடியாது என்பதே இந்த வார்த்தை கள் விடுபட்டுப் போனதற்குக் காரணமாயிருக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. மன்மதன் நமக்குத் தெரியும்படி மலர்க் கணைகளை எய்வதில்லை. ஆகையால், ஒருவர் உலகத்தில் தாராள மாகப் பழகிக்கொண்டிருக்கும்போது, பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பது கஷ்டமானது தானென்றாலும், உலகத்திலிருந்து விலகித் தனித்து வாழ்ந்தால்தான் அதை எய்த முடியுமென்றால் அதனால் அதிகப் பிரயோசனமில்லை.

என்னுடைய காரியங்களையெல்லாம் கவனித்துக்கொண்டே முப்பது வருடங்களுக்கு மேலாக, பெரும் அளவு வெற்றியுடன், நான் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டித்து வந்திருக்கிறேன். பிரம்மச் சரிய வாழ்க்கை நடத்துவதென்று நான் முடிவு செய்த பிறகு, என் மனைவியுடன் உள்ள உறவில் தவிர, மற்றப்படி என்னுடைய வெளி நடவடிக்கைகளில் எந்த விதமான மாறுதலும் இல்லை. தென்னாப்பிரிக்காவிலுள்ள இந்தியர்களிடையே நான் தொண்டு செய்துகொண்டிருந்த போது, பெண்களுடன் தாராளமாகப் பழகினேன். டிரான்ஸ்வாலிலும், நேட்டாலிலும், எனக்குத் தெரி யாத இந்தியப் பெண்கள் யாரும் இல்லையென்றே சொல்லலாம். அவர்கள் யாவரும் என் பெண்களையும், சகோதரிகளையும் போல் இருந்தார்கள். என்னுடைய பிரம்மச்சரியம் புத்தகங்களைப் படித்துத் தெரிந்து கொண்டதல்ல. எனக்காகவும், என் அழைப் புக்கிணங்க என்னுடைய இந்தச் சோதனையில் பங்கு கொள்ள வந்தவர்களுக்காகவும், நானே சில விதிமுறைகளை இயற்றி னேன். புத்தகங்களில் விதிக்கப்பட்ட கட்டுப்பாடுகளை நான் பின்பற்றவில்லை. எல்லா ஆசைகளுக்கும். தீமைகளுக்கும், பெண்களே மூலகாரணம் என்று மத நூல்களில்கூடச் சொல்லப் படும் வர்ணனையையும் நான் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. என்னிடம் ஏதாவது நல்ல குணங்கள் இருந்தால், அவற்றிற்கெல்லாம் காரணம் என்னுடைய தாயார்தான். ஆகையால், சரீர இச்சை யைத் திருப்தி செய்யும் கருவிகளாக நான் பெண்களைக் கருதி யதே இல்லை. என்னுடைய தாயாருக்குச் செலுத்தும் பக்தியு டனேயே அவர்களைப் பாவித்து வந்தேன். வலைவீசி ஆசைகாட்டு வதும், ஆக்கிரமிப்பதும், ஆண்களே; ஸ்பரிசத்தினால் மனிதனை அசுத்தப்படுத்துவது பெண்களல்ல. மனிதனே பெண்களைத் தொடுவதற்குத் தகுதியற்றவாறு பெரும்பாலும் அவ்வளவு அசுத்

தமாயிருக்கிறுன். ஒரு பிரம்மச்சாரியோ அல்லது பிரம்மச் சாரிணியோ, முறையே பெண்ணுடன் அல்லது ஆணுடன் தொடர்பு கொள்ளுவது பற்றித் தனக்குத்தானே எந்த மாதிரிக் கட்டுப் பாடுகளை விதித்துக் கொள்ளவேண்டும் என்ற விஷயத்தில் சமீபத்தில் எனக்கு ஒரு சந்தேகம் ஏற்பட்டது. நான் வகுத் துள்ள விதிகள் எனக்குத் திருப்தியளிக்கவில்லை. அவை எப்படி இருக்கவேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் சோதனை செய்துகொண் டிருக்கிறேன். நான் கொடுத்துள்ள வியாக்கியானப்படி நான் ஒரு முழு பிரம்மச்சாரி என்று எப்போ துமே சொல்லிக் கொண்டதில்லை. என்னுடைய அகிம்சை ஆராய்ச்சிகளுக்குத் தேவையான அந்த அளவுக்கு என்னுடைய சிந்தனைகளை அடக்கியாளும் திறனை நான் பெற்றிருக்கவில்லை. என்னுடைய அகிம்சை, அருகில் வருவோரைப் பற்றிக் கொள்ளும் தன்மை வாய்ந்ததாயிருக்க வேண்டுமானுல், என்னு டைய சிந்தனைகளை நான் இன்னும் அதிகமாக அடக்கியாளப் பழகவேண்டும். இந்தக் கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் தலைமையின் தரக்குறைவைப்பற்றிக் குறிப்பிட்டிருந்தேன் அல்லவா? எங்கோ, ஏதோ, ஒரு தவறு இருப்பதுதான் இதற்குக் காரணமாயிருக்கக் கூடும்.

அகிம்சையில் எனக்குள்ள நம்பிக்கை எப்போதும்போல் தளராமலே இருக்கிறது. நம்முடைய நாட்டின் எல்லாப் பிரச்னை களையும் சமாளிக்க அது போதுமானது என்றே நம்புகிறேன். மேலும் அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டால், மேல் நாடுகளை விபரீதத்தில் ஆழ்த்தி விடக்கூடிய முறையில், இந்தியா வுக்கு வெளியே நடைபெற்றுக் கொண்டு இருக்கும் ரத்தக்களரி யையும் அது தடுக்கும்.

என்னுடைய அபிலாஷை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்குட் பட்டது. அகிம்சைப் பாதையில் உலகத்தை நடத்திச் செல்லு வதற்கான சக்தியைக் கடவுள் எனக்கு அளிக்கவில்லை. ஆனுல், இந்தியாவின் பல இன்னல்களையும் சமாளிப்பதற்கு அகிம்சை வழியைக் காட்டுவதற்காகக் கடவுள் என்னைத் தேர்ந்தெடுத் திருக்கிறுர் என்று நான் நினைத்துக்கொண் டிருக்கிறேன். ஏற்க னவே ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றம் அபாரமானது. ஆனுல், இன்னும் செய்ய வேண்டியவை எவ்வளவோ இருக்கின்றன. ஆனுல், அதற்கு வேண்டிய உற்சாகத்தைப் பொதுவாகக் காங்கி ரஸ்காரர்களிடையே தூண்டி விடுவதற்கான சக்தியை நான் இழந்துவிட்டேன்போல் தோன்றுகிறது. வேலை செய்யத் தெரியாத தச்சன்தான் தன்னுடைய கருவிகளைக் குறை சொல் லுவான். தன் ஆட்கள் சரியாக வேலை செய்யவில்லை என்று குற்றம் சொல்லுபவன் நல்ல தளபதியாக மாட்டான். என்னு டைய சக்தி என்ன என்பதை அறியும் அறிவு எனக்கிருக்கிறது. செயலற்றவனுகப் போகவேண்டு மென்பதே என் விதி என்றுல், அதைப் பகிரங்கமாகச் சொல்லுவதற்கான திடத்தைக் கடவுள்

எனக்கு அளிப்பார். சுமார் ஐம்பது ஆண்டுகளாக நான் தொண்டு செய்து கொண்டிருக்கிறேன். இனிமேல், அந்த வேலைக்கு நான் தேவையில்லை யென்றால், ஒருகால் கடவுளே என்னை அழைத்துக் கொண்டுவிடக் கூடும். ஆனால், நான் இன்னும் செய்ய வேண்டிய வேலை இருக்கிறதென்றும், இப்போது என்னைச் சூழ்ந் திருப்பதுபோல் தோன்றும் இருள் விலகி விடுமென்றும், தண்டி யாத்திரையைவிட இன்னும் பிரமாதமான ஒரு போராட்டம் நடத்தியோ, அல்லது போராட்டமே இல்லாமலோ அகிம்சை வழிகளின் மூலமே இந்தியா தனது உரிமைகளைப் பெறும் என்றும் நான் நம்புகிறேன். இருளை அகற்றி ஒளியைக் காட்டும்படி நான் பிரார்த்தனை செய்துகொண் டிருக்கிறேன். அகிம்சையில் நித்தியமான நம்பிக்கை உள்ளவர்களும் இந்தப் பிரார்த்தனையில் என்னுடன் சேருவார்களாக.

—'ஹரிஜன்' – 23—7—1938

42
மாணவர்களின் அவமானம்

பஞ்சாபிலிருந்து ஒரு கல்லூரி மாணவி எழுதிய மிகப் பரிதாபகரமான ஒரு கடிதம் சென்ற இரண்டு மாதங்களாகக் கவனிக்கப்படாமல் என்னிடம் தங்கி விட்டது. அவகாசமில்லை என்பது, இந்தப் பெண்ணின் கேள்விக்குப் பதில் சொல்லாமல் தட்டிக் கழிப்பதற்கு ஒரு சாக்குத்தான். இதற்குப் பதில் எனக்குத் தெரியும். ஆயினும், எப்படியோ இந்த வேலையைத் தவிர்த்துக் கொண்டே இருந்தேன். இதற்கிடையில் நல்ல அனுபவமுள்ள ஒரு சகோதரியிடமிருந்து மற்றொரு கடிதம் வந்தது. அந்தக் கல்லூரி மாணவியின் சங்கடம் உண்மையிலேயே மிகப் பெரியதுதான். அதைப்பற்றி எழுதும் கடமையை இனித் தள்ளிப்போட முடியாதென்று உணர்ந்தேன். அந்தப் பெண் தூய ஹிந்துஸ்தானி மொழியில் எழுதியிருக்கிறாள். தன்னுடைய ஆழ்ந்த உணர்ச்சியை அவள் நன்கு விவரித்திருக்கிறாள். முடிந்த வரையில் அதற்கு நான் சரியான பதில் அளிக்கவேண்டும். அவளுடைய கடிதத்தின் ஒரு பகுதிக்கு என்னுடைய மொழி பெயர்ப்புப் பின்வருமாறு :

"என்னதான் வேண்டாமென்று நினைத்தாலும், பெண்களும், வயது வந்தவர்களும், ஒரே ஊரில் ஓர் இடத்திலிருந்து வேறு இடத்திற்கோ அல்லது ஓர் ஊரிலிருந்து மற்றோர் ஊருக்கோ தனியாகப் போகவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவர்கள் இப்படித் தனியாகப் போகும்போது, கெட்ட எண்ணக்காரர்கள் அவர்களைத் தொந்தரவு செய்கிறார்கள். அப்போது அவர்கள் முறைதவறிய அல்லது ஆபாசமான பாஷையைக்கூட உபயோகிக்கிறார்கள். பயமில்லாதவர்களாக இருந்தால், இன்னும் ஒரு படி மேலே போவதற்கும் அவர்கள் தயங்குவதில்லை. இந்த மாதிரிச் சந்தர்ப்பங்களில் அகிம்சை மூலம் என்ன செய்ய முடியுமென்று நான் அறிய விரும்புகிறேன். பலாத்கா

ரத்தை உபயோகிப்பதென்பது இருக்கவே இருக்கிறது. அப் பெண்ணுக்குப் போதிய தைரியமிருந்தால், தன்னிடமுள்ள எல்லா மூல பலங்களையும் உபயோகித்து அந்தத் தூர்த்தர்களுக்குப் பாடம் கற்பிப்பாள். குறைந்த பட்சம், கூச்சல் போட்டுச் சுற்றிலும் உள்ள ஜனங்களின் கவனத்தைக் கவரலாம். இதன் பலனாக அந்தக் கயவர்களுக்குச் சவுக்கடி கிடைக்கும். ஆனால்,' இது நிரந்தரமான பரிகாரமாகாது, இது வேதனையை ஒத்திப் போடுவதாகத்தான் முடியும் என்பதை நான் அறிவேன். தவறி நடப்பவர்களை நமக்குத் தெரிந்திருந்தால் அவர்கள் நியாயத்திற்கும் அன்புக்கும் அடக்கத்திற்கும் கட்டுப்படுவார்கள். ஆனால், ஒரு பெண், ஆண் துணையில்லாமல் தனியாகப் போனால், பின்னாலேயே சைக்கிளில் வந்து துர்ப்பாஷை பேசும் ஒருவனை என்ன செய்வது? அவனுடன் நியாயம் பேசுவதற்கே சந்தர்ப்பம் இல்லை. அவனை நாம் மீண்டும் சந்திக்கும் சந்தர்ப்பமும் ஏற்படப் போவதில்லை. பின்னர் அவனைப் பார்க்க நேர்ந்தால் அடையாளங்கூடத் தெரியாமலிருக்கலாம். அவனுடைய விலாசமும் நமக்குத் தெரியாது. இம்மாதிரிச் சந்தர்ப்பங்களில் தனித்துப் போகும் இந்தப் பெண் என்ன செய்யமுடியும்? உதாரணமாக, நேற்றிரவு (அக்டோபர் 26-ஆம் தேதி) எனக்கே ஏற்பட்ட அனுபவத்தை உங்களுக்குக் கூறுகிறேன். இரவு சுமார் 7-30 மணிக்கு ஒரு முக்கியமான விஷயமாக என் தோழி ஒருத்தியுடன் போய்க்கொண்டிருந்தேன். அந்தச் சமயத்தில் ஆண் துணை கிடைக்கவில்லை. அந்தக் காரியத்தைத் தள்ளிப் போடவும் முடியாது. அந்த வழியாக ஒரு சீக்கிய இளைஞன் சைக்கிளில் போனான். நாங்கள் அருகில் வரும் வரையில் அவன் ஏதோ முணுமுணுத்துக்கொண்டே இருந்தான். எங்களைப் பார்த்துத்தான் அவன் ஏதோ சொல்லுகிறான் என்று எங்களுக்குத் தெரிந்துவிட்டது. எங்களுக்கு வேதனையாக இருந்தது; அத்துடன் பயமாகவும் இருந்தது. சாலையில் ஜனக்கூட்டமில்லை. நாங்கள் சில அடிபோவதற்குள் அவன் சைக்கிளில் திரும்பிவந்தான். அவன் கொஞ்ச தூரத்தில் வரும்போதே நாங்கள் அவனை அடையாளம் கண்டுகொண்டோம். எங்களை நோக்கி அவன் வந்தான். அவன் சைக்கிளிலிருந்து இறங்க விரும்பினானா அல்லது, எங்களைத் தாண்டிப் போவதற்குத்தான் நினைத்தானா என்பது கடவுளுக்குத்தான் வெளிச்சம். நாங்கள் அபாயத்தில் இருப்பதாக எங்களுக்குத் தோன்றிற்று. எங்களுடைய சரீரபலத்தில் எங்களுக்கு நம்பிக்கையில்லை. சாதாரணப் பெண்களைவிட நான் பலவீனமானவள். ஆனால், என் கையில் ஒரு பெரிய புத்தகம் இருந்தது. எப்படியோ திடீரென்று எனக்குத் தைரியம் வந்துவிட்டது. கையிலிருந்த புத்தகத்தை அவன் சைக்கிள் மீது வீசினேன். 'திரும்பவும் இப்படிச் சேஷ்டை பண்ண உனக்குத் தைரியம் உண்டா?' என்று உரக்கக் கத்தினேன். அவன் சைக்கிளிலிருந்து கீழே விழாமல் மிகுந்த சிரமத்தோடு சமாளித்துக்கொண்டு சைக்கிளை வேகமாக விட்டுக்கொண்டே ஓட்டம்பிடித்துவிட்டான். அந்தப் புத்தகத்தை நான் அவன்மீது வீசவில்லை என்றால், கடைசி வரையில் தன்னுடைய ஆபாசப் பேச்சுக்களால் அவன் எங்களைத் தொந்தரவு செய்திருப்பான். இது மிகவும் சாதாரணமான, சின்ன விஷயம். ஆனால், நீங்கள் லாகூருக்கு வந்து பார்த்தால், துரதிருஷ்டம் பிடித்த பெண்களின் கஷ்டங்கள் உங்களுக்குத் தெரியும். நிச்சயமாக இதற்கு ஒரு வழி கண்டுபிடிப்பீர்கள். மேலே குறிப்பிட்ட நிலைமையில் பெண்கள் எப்படி அகிம்சையைப் பின்பற்றித் தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியுமென்பதை முதலில் சொல்லுங்கள். இரண்டாவதாக, இளைஞர்கள், பெண்களை அவமதிக்கும் வெறுக்கத்தக்க வழக்கத்தைப் போக்குவ

தற்கு மார்க்கம் என்ன? பெண்களிடம் மரியாதையாக நடந்துகொள்ள வேண்டுமென்று குழந்தைப் பருவம் முதற்கொண்டே பழக்கப்பட்ட ஒரு புதுத் தலைமுறையினர் தோன்றும் வரையில் நாங்கள் பொறுமையுடன் இதைச் சகித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டுமென்று சொல்ல மாட்டீர்கள் என்றே நம்புகிறேன். இந்தச் சமூகத் தீமையைச் சமாளிப்பதற்குச் சர்க்காருக்கு விருப்பமில்லையோ அல்லது முடியவில்லையோ தெரியவில்லை. இந்த மாதிரி விஷயங்களைக் கவனிக்கப் பெரிய தலைவர்களுக்கு அவகாசமில்லை. முறை தவறி நடக்கும் ஓர் இளைஞனை யாராவது ஒரு பெண் தைரியமாகக் கண்டித்தாள் என்றால், 'சபாஷ்! எல்லாப் பெண்களுமே அப்படித்தான் செய்ய வேண்டும்' என்கிறார்கள் சில தலைவர்கள். மாணவர்கள் இப்படித் தவறாக நடப்பதைக் கண்டித்துச் சில சமயங்களில் யாராவது ஒரு தலைவர் பிரசங்கம் செய்கிறார். ஆனால் கவலையளிக்கும் இந்த விஷயத்தைச் சமாளிப்பதற்கு யாரும் தொடர்ந்து முயற்சி செய்யவில்லை. தீபாலங்காரங்களைப் பார்ப்பதற்குக் கூடப் பெண்கள் வெளியே வரவேண்டாம் என்று தீபாவளி போன்ற விடுமுறை நாட்களில் பத்திரிகைகளில் எச்சரிக்கைகள் வெளியிடப்படுகின்றன என்பதை அறிந்தால் நீங்கள் வேதனையும் ஆச்சரியமும் அடைவீர்கள். இந்தப் பக்கத்தில் நாங்கள் இந்த நிலைமையில் இருக்கிறோம் என்பதைக் காட்டுவதற்கு இந்த உதாரணம் ஒன்றே போதும்! இம்மாதிரி எச்சரிக்கை வெளியிட வேண்டியிருக்கிறதேயென்று அவற்றை வாசிப்பவர்களோ, எழுதுபவர்களோ வெட்கப்படவில்லை."

இந்தக் கடிதத்தை வாசித்துப் பார்க்கச் சொல்லி மற்றொரு பஞ்சாப் பெண்ணிடம் நான் கொடுத்தேன். கல்லூரியில் படித்த காலத்தில் தனக்கும் இந்தமாதிரி அனுபவங்கள் ஏற்பட்டது உண்டு என்றும், பெரும்பாலான பெண்களுக்கு இம்மாதிரி அனுபவம் ஏற்படுகிறதென்றும் அப்பெண் ஊர்ஜிதம் செய்தாள்.

அனுபவம் பெற்ற ஒரு சகோதரியிடமிருந்து வந்த மற்றொரு கடிதம், லட்சுமணபுரியிலுள்ள அவளுடைய சிநேகிதிகளின் அனுபவங்களைப் பற்றியது. சினிமாக் கொட்டகைகளில் பின் வரிசையில் உட்கார்ந்திருக்கும் பையன்கள், ஆபாசமான மொழிகளால் அவர்களைத் தொந்தரவு செய்கிறார்கள். அவர்கள் செய்யும் சில சேஷ்டைகளையும் அந்தச் சகோதரி குறிப்பிட்டிருக்கிறாள். அவற்றை நான் மீண்டும் இங்கே சொல்ல விரும்பவில்லை.

உடனடியாக இதற்கு என்ன பரிகாரம் என்பதுதான் இப்போது தேவை என்றால், பலவீனமானவள் என்று தன்னை வருணித்துக்கொண்ட அந்தப் பெண், சைக்கிளில் வந்தவன் மீது புத்தகத்தை வீசி எறிந்தாளே, அதுதான் சரியான பரிகாரம். இது வெகு நீண்ட காலமாக இருந்துவரும் பரிகாரமாகும். பலவீனமான ஒருவர் பலாத்காரத்தில் இறங்க விரும்பினால், பலம் பொருந்திய ஓர் எதிரியைச் சமாளிப்பதற்காக அதைச் சரியாக உபயோகிப்பதில் அவருடைய பலவீனம் குறுக்கே நிற்காது என்று நான் ஏற்கனவே எழுதியிருக்கிறேன்.

இந்தக் காலத்தில் போதிய புத்திசாலித்தனம் உள்ள ஒரு சிறு பெண்கூட, சாவையும், அழிவையும் அளிக்கவல்ல பலாத்காரத்தை உபயோகிப்பதற்கு எவ்வளவோ முறைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்பதை நாம் அறிவோம். இந்த மாணவி, மேலே குறிப்பிட்டுள்ளது போன்ற நிலைமை ஏற் படும்போது, பெண்களில் தம்மைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளும் முறை களில் பயிற்சி யளிப்பதென்பது வர வர இப்போது ஒரு புது மோஸ்தராகிக்கொண்டு வருகிறது. தன்னிடமிருந்த புத்தகத்தை அப்போதைக்கு ஒரு நற்காப்பு ஆயுதமாக உபயோகிக்க முடிந் தாலும், வளரும் இந்தத் தீமைக்கு அது பரிகாரமாகாது என்பதை அறியும் புத்திசாலித்தனம் அந்தப் பெண்ணுக்கு இருக் கிறது. மரியாதைக் குறைவாகப் பேசுவது பற்றி அவ்வளவு கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஆயினும், அந்த விஷயத் திலும் அலட்சியமாயிருப்பதற்கில்லை. இம்மாதிரி சம்பவங்களைப் பத்திரிகைகளில் பிரசுரிக்க வேண்டும். குற்றமிழைப்பவர்கள் யாரென்று தெரிந்தால் அவர்களுடைய பெயர்களையும் வெளியிட வேண்டும். இந்தத் தீமையை அம்பலப்படுத்துவதில் போலிச் சங்கோசமே கூடாது. பொது இடங்களில் நடக்கும் தவறு களைக் கண்டிக்கப் பொதுஜன அபிப்பிராயத்தைவிடச் சிறந்தது வேறில்லை. அந்த மாணவி சொல்லுவதுபோல், இந்த மாதிரி விஷயங்களில் பொதுஜன சிரத்தைக் குறைவு அதிகமாயிருக் கிறதென்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால், பொது ஜனங்களை மட்டுமே குற்றம் சொல்லுவதற்குமில்லை. இம்மாதிரி மரியாதைக் குறைவான சம்பவங்களைப் பற்றிய விவரங்கள் அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். திருட்டுக்களைப் பற்றிய விவகாரங்களைப் பிரசுரித்து, அவற்றைக் கவனித்தாலொழியத் திருட்டுக்களைச் சமாளிக்க முடியாது. அதைப்போலவே, மரியாதைக் குறைவான நடத்தையைப் பற்றிய விவரங்களை வெளியிடாமல் அடக்கி வைத்தால் அவற்றைத் தடுப்பதும் சாத்தியமாய் இராது. சாதா ரணமாக, இருளில்தான் குற்றமும் பலாத்காரமும் நடமாடு கின்றன. அவர்களுடைய நடவடிக்கைகள் வெட்ட வெளிச்ச மாக்கப்பட்டால் அவை மறைந்து விடுகின்றன.

ஆனால், இந்தக் காலத்துப் பெண், அரை டஜன் ரோமியோக் களுக்கு ஜூலியட்டாக இருக்க விரும்புகிறாளோ என்று எனக்கு அச்சமிருக்கிறது. பரபரப்பளிக்கும் சம்பவங்களில் அவளுக்கு ஆசையிருக்கிறது. எனக்குக் கடிதம் எழுதியுள்ள பெண் சாதாரணமான ரகத்தைச் சேர்ந்தவளல்லபோல் தோன் றுகிறது. இந்தக் காலத்துப் பெண், காற்று மழை, வெயில்களி லிருந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்காக உடையணிய வில்லை; மற்றவர்களின் கவனத்தைக் கவருவதற்காகவே அவள் ஆடை அணிகிறாள். இயற்கை தனக்களித்த அழகை அதிகப் படுத்திக்கொள்ளுவதற்காகச் சாயம் பூசிக்கொண்டு அசாதா ரணமாகத் தோற்றமளிக்கிறாள். அகிம்சை முறை, இம்மாதிரிப் பெண்களுக்கல்ல. நம்மிடமுள்ள அகிம்சை உணர்ச்சியை வளர்ப்ப

தற்குச் சில திட்டமான விதிகள் இருக்கின்றன என்று நான் பல தடவைகள் எழுதியிருக்கிறேன். அது ஒரு கடும் முயற்சி யாகும். சிந்தனை, வாழ்வு இரண்டிலுமே அது ஒரு புரட்சியைக் குறிக்கிறது. எனக்குக் கடிதம் எழுதியுள்ள பெண்ணும், அவளைப்போன்ற மற்றப் பெண்களும், குறித்த முறையில் தங்கள் வாழ்வை மாற்றிக்கொண்டால், அவர்களிடம் தொடர்பு கொள்ள நேரும் இளைஞர்கள் மரியாதையுடன் நடந்து கொள்ளுவதையும், அவர்கள் முன்னிலையில் ஒழுங்காக நடந்து கொள்ளுவதையும் காண்பார்கள். ஆனால், சில சமயங்களில் அவர்களுடைய கற்புக்கே அபாயம் ஏற்படுவதாக இருக்கலாம். அம்மாதிரிச் சமயங்களில் மிருகத்தனத்திற்கு உட்படுவதைவிடச் சாவதற்குரிய தைரியத்தை வளர்க்க வேண்டும். திமிறுவதற்குக்கூட முடியாமல் கை, கால்களைக் கட்டி, வாயில் துணியை அடைத்துவிட்டாலும் எதிர்த்து நிற்கும் மன உறுதி அவளுக்கு இருந்தால், அவளைப் பிணைத்துள்ள எல்லாக் கட்டுகளையும் அவள் அறுத்தெறிந்து விட முடியுமென்றே நான் நம்புகிறேன். சாவதற்கான பலத்தை அவளுக்கு அவளுடைய மன உறுதி அளிக்கும்.

ஆனால், இதற்கென்று பயிற்சி பெற்றவர்களுக்குத்தான் இந்த வீரம் சாத்தியமாகும். அகிம்சையில் நித்தியமான நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள், சாதாரணத் தற்காப்பு வழிகளைக் கற்றுக்கொண்டு மரியாதையில்லாத இளைஞர்களின் நடத்தையிலிருந்து தம்மைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளுவார்கள்.

இவர்கள் நம்மைத் தொந்தரவு செய்வார்களோ என்று கண்ணியமான பெண்கள் எப்போதுமே திகில் கொள்ளும் விதத்தில், இளைஞர்களிடம் ஏன் சாதாரணமான நல்ல நடத்தைகூட இல்லாமலிருக்கவேண்டும் என்பதுதான் மிகப் பெரிய விஷயம். பெரும்பாலான இளைஞர்கள் மரியாதை உணர்ச்சிகளை இழந்துவிட்டார்கள் என்றால், அது எனக்கு வேதனை அளிக்கும் விஷயம் ஆகும். இளைஞர்கள் தம்முடைய நல்ல பெயரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதில் ஆர்வமுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும். தங்கள் தோழர்களிடையே காணப்படும் முறைதவறிய நடத்தைகளை அவர்களே கவனிக்கவும் வேண்டும். ஒவ்வொரு பெண்ணினுடைய கௌரவமும், தம்முடைய சொந்தச் சகோதரிகள், தாய்மார்களின் கௌரவத்தைப் போல் போற்றற்குரியது என்று கருத அவர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல முறையில் நடந்து கொள்ளுவதற்குத் தெரியவில்லை என்றால், அவர்கள் பெறும் கல்வி எல்லாம் வீணே.

வகுப்புப் பாடங்களில் மாணவர்களைத் தயார் செய்வது போலவே, மாணவர்கள் கௌரவமாக நடந்து கொள்ளும்படி பார்த்துக் கொள்ளுவதும் பள்ளி ஆசிரியர்கள், பேராசிரியர்கள் ஆகியவர்களின் கடமையல்லவா?

—'ஹரிஜன்' - 31—12—1938

43

நாகரிகப் பெண்

பதினெரு பெண்களின் சார்பாக எழுதப்பட்ட கடிதம் ஒன்று எனக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. இவர்களுடைய பெயர்களும், விலாசங்களுங்கூடக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நன்ருகப் படிப்பதற்குச் சௌகரியமாக சில மாறுதல்களுடன் அதைக் கீழே தருகிறேன். என்னுடைய திருத்தங்களால் அக்கடிதத்தின் பொருள் மாறுபட்டுவிடவில்லை :

"ஒரு மாணவி எழுதிய கடிதத்தைப்பற்றி 'மாணவர்களின் அவமானம்' என்ற தலைப்பில் 1938 டிசம்பர் 31-ஆம் தேதி 'ஹரிஜன்' பத்திரிகையில் நீங்கள் தெரிவித்துள்ள அபிப்பிராயம் விசேஷ கவனத்திற்கு உரியது. இந்தக் காலத்துப் பெண் ஒருத்தி, அரை டஜன் ரோமியோக்களுக்கு ஜூலியட்டாக இருக்கிருள் என்று நீங்கள் முடிவாகப் பைசல் செய்யும் அளவுக்கு நாகரிகப் பெண்மணிகள் உங்களுக்கு ஆத்திரத்தை மூட்டியிருப்பார்கள் போல் தோன்றுகிறது. பொதுவாகப் பெண்களைப்பற்றிய உங்கள் கருத்தையே இது வெளிப்படுத்துகிறது. இந்தக் கருத்து அவ்வளவு உற்சாகம் அளிப்பதாயில்லை.

"வாழ்க்கையின் சுவைகளைச் சமமாகப் பகிர்ந்து கொண்டு, ஆண்களுக்கு உதவி செய்வதற்காக, அறைகளில் அடைந்துகிடந்த பெண்கள் வெளியே வரும் இந்தக் காலத்தில், அவர்களை ஆண்கள் உபத்திரவம் செய்தால்கூடப் பெண்கள்மீதே குற்றம் சுமத்தப்படுவதென்பது விசித்திரமாகவே இருக்கிறது. தவறு இருதரப்பினரிடமும் சமமாக உள்ள சந்தர்ப்பங்களையும் எடுத்துக்காட்ட முடியுமென்பதை மறுக்க முடியாது. அரை டஜன் ரோமியோக்களுக்கு ஜூலியட்டாக இருக்கும் சில பெண்கள் இருக்கலாம். அப்படியானல் ஒரு ஜூலியட்டைத் தேடிக்கொண்டு தெருக்களில் திரியும் அரை டஜன் ரோமியோக்கள் இருக்கிருர்கள் என்று ஆகிறது. இந்தக் காலத்துப் பெண்கள் யாவருமே ஜூலியட்டுகள் என்ருே, இந்தக் காலத்து இளைஞர்கள் யாவரும் ரோமியோக்கள் என்ருே சொல்லவும் முடியாது; சொல்லவும் கூடாது. நீங்களே பல நாகரிகப் பெண்களைச் சந்தித்திருப்பீர்கள். அவர்களிடமுள்ள உறுதி, தியாகம், மற்றும் பெண்களுக்கு உரிய இதர நல்ல குணங்களை நீங்களே பார்த்திருப்பீர்கள்.

"இம்மாதிரி தவருன நடத்தைகளுக்கு எதிராகப் பொதுஜன அபிப்பிராயத்தை உருவாக்க வேண்டுமென்று அந்த மாணவி குறிப்பிட்டிருக்கிருள். இது பெண்களால் முடியாது. வறட்டு வெட்கம் காரணமாக இதைச் சொல்லவில்லை. பெண்கள் இதைச் செய்தால் பலன் அளிக்காது என்பதனுலேயே சொல்லுகிருேம்.

"உலகம் முழுவதிலும் மதிக்கப்படும் ஒருவர் இப்படிப் பேசுவது, 'பெண்தான் நரகவாசல்' என்ற உளுத்துப்போனதும், நேர்மையற்றதுமான பழிச்சொல்லுக்குத் திரும்பவும் ஆதரவு தருவதுபோல் இருக்கிறது.

"நாங்கள் இப்படிச் சொல்லுவதால் இந்தக் காலத்துப் பெண்களுக்கு உங்களிடம் மரியாதை இல்லையென்று முடிவு செய்துவிடாதீர்கள். ஒவ்வொரு இளைஞருக்கும் உங்களிடம் எவ்வளவு மரியாதை இருக்கிறதோ அதே மரியாதை பெண்களுக்கும் இருக்கிறது. வெறுக்கப்படுவதையோ, 'ஐயோ பாவம்' என்று இரக்கம் காட்டப்படுவதையோதான் அவர்கள் ஆட்சேபிக்கிறார்கள். உண்மையிலேயே அவர்களிடம் குற்றம் இருந்தால், தங்கள் வழிகளைத் திருத்திக்கொள்ள அவர்கள் தயாராயிருக்கிறார்கள். அவர்களை ஒதுக்கித் தள்ளுவதற்கு முன்பு, அவர்களிடம் ஏதாவது குற்றம் இருந்தால் அதைச் சந்தேகத்திற்கிடமில்லாமல் ருசுப்பிக்க வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் அவர்கள் 'பாவம், பெண்கள்' என்ற போர்வையில் ஒளிந்துகொள்ள விரும்பமாட்டார்கள்; அல்லது நீதிபதி தம் இஷ்டப்படி அவர்களைத் தண்டிப்பதையும் பேசாமல் பார்த்துக்கொண்டு நிற்கமாட்டார்கள். உண்மையை எதிர்நோக்கித்தான் ஆகவேண்டும். நீங்கள் ஜூலியட் என்று சொல்லும் இந்தக் காலத்துப் பெண்ணுக்கு அதற்கு வேண்டிய தைரியம் இருக்கிறது."

இந்தியப் பெண்களுக்காக நாற்பது வருடங்களுக்கு முன்பு நான் தென்னாப்பிரிக்காவில் தொண்டு செய்ய ஆரம்பித்தேன் என்பது ஒருகால் இவர்களுக்குத் தெரியாமலிருக்கலாம். அப்போது இவர்களில் பலர் பிறந்திருக்கக்கூட மாட்டார்கள். பெண்ணினத்திற்கு இழிவான எதையும் என்னால் எழுத முடியாது. அவர்களிடம் எனக்கு மிகுந்த மதிப்பு உண்டு. அவர்களைப்பற்றி என்னால் குறைவாக நினைக்க முடியாது. 'பெண், மனித வர்க்கத்தின் சிறந்த ஒரு பாதி' என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லுகிறார்கள். அது உண்மையே. மாணவர்களின் வெட்கக்கேட்டை அம்பலப்படுத்துவதற்காகத்தான் அந்தக் கட்டுரை எழுதப் பட்டது; பெண்களின் பலவீனங்களை விளம்பரப்படுத்துவதற்காக அல்ல. ஆனால், வியாதி என்ன என்று சொல்லும்போது அதற்கு நான் சரியான மருந்தையும் சொல்ல வேண்டுமானால். அந்த வியாதியைத் தூண்டிவிட்டதற்கான காரணங்கள் யாவை என்பதையும் குறிப்பிடக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

நாகரிகப் பெண் என்றால், தனியானவிசேஷ அர்த்தம்உண்டு. ஆகையால், நான் தெரிவித்த அபிப்பிராயம் ஒரு சிலருக்குத்தான் பொருந்தும் என்ற பேச்சு எழவில்லை. ஆனால், ஆங்கிலக் கல்வி பெறும் எல்லாப் பெண்களுமே நாகரிகப் பெண்களல்ல; 'நாகரிகப் பெண்' உணர்ச்சியினால் பாதிக்கப்படாத பல பெண்களை நான் அறிவேன். ஆனால், நாகரிகப் பெண்களாகிவிட்ட சிலரும் இருக்கிறார்கள். நாகரிகப் பெண்களின் வழிகளைப் பின்பற்றி, ஏற்கனவே பெரிய அபாயமாகி விட்டதொரு பிரச்னையை இன்னும் சிக்கலாக்கக் கூடாதென்று இந்திய மாணவிகளுக்கு எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டும் என்பதே என் நோக்கம். பிரஸ்தாபக் கடிதம் எனக்கு வந்தபோது ஓர் ஆந்திர மாணவியிடமிருந்தும் ஒரு கடிதம் வந்திருந்தது. லாகூர்ப் பெண் குறிப்பிட்ட சம்பவத்தைவிட அது மோசமாயிருந்தது. தன்னுடைய தோழி

களின் எளிய ஆடைகள் அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பை அளிக்க வில்லை யென்றும், ஆனல், தங்களுடைய ஸ்தாபனத்திற்கே அவமானத்தைத் தேடித் தரும் அந்தப் பையன்களின் காட்டு மிராண்டித்தனத்தை அம்பலப்படுத்த அவர்களுக்குத் தைரிய மில்லை யென்றும், அந்த ஆந்திரப் பெண் கூறுகிருள். இந்தப் புகாரை ஆந்திர சர்வகலாசாலை அதிகாரிகளின் கவனத்திற்குக் கொண்டுவருகிறேன்.

மாணவர்களின் முரட்டுத்தனமான நடத்தையை எதிர்த்து ஒரு புனிதப் போர் ஆரம்பிக்கும்படி இந்தப் பதினெரு பெண்களை யும் அழைக்கிறேன். தமக்குத் தாமே உதவி செய்து கொள்ளு பவர்களுக்குத்தான் கடவுள் உதவி செய்கிருர். ஆணின் முரட்டு நடத்தையிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வித்தை யைப் பெண்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

—'ஹரிஜன்' – 4—2—1932

44
ஆபாச விளம்பரங்கள்

மிகவும் ஆட்சேபகரமான ஒரு புத்தகத்தின் விளம்பரத்தைத் தாங்கி வந்துள்ள ஒரு பிரபல சஞ்சிகையிலிருந்து அந்தப் பகுதி யைக் கத்தரித் தெடுத்து ஒரு சகோதரி எனக்கு அனுப்பி யுள்ளார். அத்துடன் அவர் அனுப்பியுள்ள கடிதத்தில் பின் வருமாறு கூறுகிருர் :

"...என்ற சஞ்சிகையின் பக்கங்களைப் புரட்டிக்கொண்டிருந்தபோது இது என் கண்களில் பட்டது. உங்களுக்கு இந்தச் சஞ்சிகை வருகிறதா என்பது எனக்குத் தெரியாது. உங்களுக்கு அனுப்பப்படுவதாயிருந்தாலுங் கூட, இதைக் கண்ணெடுத்துப் பார்க்கக்கூட உங்களுக்கு அவகாசம் கிடைக்காதென்றே நினைக்கிறேன். 'ஆபாச விளம்பரங்கள்' பற்றி முன்பொரு தரம் உங்களுடன் பேசியிருக்கிறேன். இதைப்பற்றி எப்போதாவது நீங்கள் எழுத வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன். இந்த விளம்பரத்தில் குறிப்பிட்டிருப் பதுபோன்ற புத்தகங்கள் இன்று கடைகளில் வந்து குவிகின்றன என்பது உண்மையே. ஆனல்,...போன்ற பொறுப்புள்ள பத்திரிகைகள் அவற்றின் விற்பனைக்கு ஊக்கமளிக்க வேண்டுமா? இம்மாதிரி விஷயங்களால் பெண் மைக்கு உரிய என்னுடைய நாண உணர்ச்சி மிகவும் புண்படுகிறது. உங்களைத் தவிர வேறு யாருக்கும் எழுத முடியாதபடி அவ்வளவு கூச்சமாக இருக்கிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்துடன் கடவுள் பெண்ணுக்கு அளித்திருக்கும் ஒன்றை இப்படி முறை தவறி விளம்பரம் செய்வதென்பது சொல்லினல் வரு ணிக்க முடியாதபடி அவ்வளவு ஈனத்தனமாக இருக்கிறது...இந்த விஷயத்தில் முக்கியமான இந்தியப் பத்திரிகையின் பொறுப்பைப் பற்றி நீங்கள் எழுத வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். இம்மாதிரி எவ்வளவையோ நான் தங்கள் பார்வைக்கு அனுப்பியிருக்க முடியும்."

விளம்பரத்திலிருந்து எந்தப் பகுதியையும் நான் இங்கே எடுத்துக் காட்டப் போவதில்லை. விளம்பரம் செய்யப்பட்டுள்ள புத்தகத்தில் உள்ள, சொல்லாமற் சொல்லும் விஷயங்கள் பற்றி, எவ்வளவு ஆபாசமாக வருணிக்க முடியுமோ அவ்வளவு ஆபாசமாக அந்த விளம்பரத்தில் வருணிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை மட்டும் வாசகர்களுக்குத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன். ''பெண் உடலின் அங்க அழகு'' என்பதே அதன் தலைப்பு. இதை வாங்குபவர்களுக்கு, ''மணப்பெண்ணுக்குப் புதுஅறிவு'', ''காதல்தழுவல் அல்லது உங்கள் கூட்டாளிக்கு இன்பமூட்டுவது எப்படி?'' என்ற வேறு இரண்டு புத்தகங்கள் இலவசமாகக் கொடுக்கப்படும் என்று, விளம்பரம் செய்துள்ள அந்தக் கம்பெனி அறிவித்திருக்கிறது.

இம்மாதிரிப் புத்தகங்களை விளம்பரம் செய்பவர்களின் நடவடிக்கையைத் தடுக்கவோ அல்லது தங்களுடைய வெளியீடுகளால் லாபம் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்ற ஆசிரியர்கள், பிரசுரகர்த்தர்களின் நோக்கத்திலிருந்து அவர்களைத் திருப்பவோ, எந்த விதத்திலும் அந்தச் சகோதரி என்னை நம்புவது, மண் குதிரையை நம்புவது போலவே ஆகும் என்று அஞ்சுகிறேன். இத்தகைய ஆட்சேபகரமான புத்தகங்களையோ, அந்த விளம்பரங்களையோ பிரசுரிப்பவர்களுக்கு நான் என்னதான் வேண்டுகோள் விடுத்தாலும் பிரயோசனப்படாது. ஆனால், இந்தக் கடிதம் எழுதியவருக்கும், இவரைப் போன்ற மற்றக் கற்றறிந்த சகோதரிகளுக்கும் நான் ஒன்று சொல்லுவேன் : இந்த வேலையைச் செய்வதற்கு விசேஷத் தகுதி பெற்ற இந்தச் சகோதரிகளே பகிரங்கமாக வெளியே வரவேண்டும். பல சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவருக்குக் கெட்ட பெயர் கட்டி விடப்படுகிறது. நாளடைவில் அவரோ, அவளோ அது உண்மைதான் போலிருக்கிறது என்று நம்ப ஆரம்பித்து விடுகிறார். ஒரு பெண்ணைப் 'பலவீனமான இனத்தைச் சேர்ந்தவள்' என்று கூறுவது ஓர் அவதூறாகும். பெண் எந்த விதத்தில் பலவீனமானவள் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆணிடம் உள்ள மிருக உணர்ச்சி அவளிடம் இல்லை; அல்லது ஆணிடம் உள்ள அளவுக்கு அது அவளிடம் இல்லை என்பதுதான் இதன் உட்கருத்து என்றால், இந்தக் குற்றச்சாட்டை ஏற்றுக்கொள்ளலாம். அப்படியானால், பெண் உயர்ந்த இனத்தைச் சேர்ந்தவளாகவே ஆகிறாள். உண்மையிலேயே அவள் உயர்ந்தவள்தான். தாக்குவதில் அவள் தாழ்வுற்றிருந்தால், கஷ்டங்களை அனுபவிப்பதில் அவள் உயர்ந்தவளாக இருக்கிறாள். தியாகம், அகிம்சை ஆகியவற்றின் சின்னம் பெண் என்று நான் சொல்லியிருக்கிறேன். தன்னுடைய கற்பையோ, மானத்தையோ காப்பாற்றுவதற்கு அவள், ஆணை நம்பியிராமலிருக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு பெண்ணின் கற்பை ஓர் ஆண் காப்பாற்றினான் என்பதற்கு ஓர் உதாரணத்தைக்கூட நான் அறியேன். அவன் விரும்பினாலும், அவனால் அது முடியாது. நிச்சயமாகச் சீதையின் மானத்தை ராமன் காப்பாற்றவில்லை; திரௌபதியின் மானத்தையும் பஞ்சபாண்டவர்கள்

காப்பாற்றவில்லை. தங்களுடைய பரிசுத்தத்தின் சக்தியை மட்டும் கொண்டே இவ்விரு உன்னதமான பெண்களும் தம் மானத்தைக் காப்பாற்றிக் கொண்டார்கள். ஒருவர், தாமே சம்மதித்தாலொழிய நம்முடைய மானத்தையோ, சுயமரியாதை யையோ இழப்பதில்லை. கெட்ட நடவடிக்கையுள்ள ஒருத்தி, மயக்க மருந்து கொடுத்து ஓர் ஆணைத் தன் இஷ்டப்படி செய்ய வைத்தால், அவன் மானமிழந்து விடுவதில்லை. அதைப்போலவே, மிருகத் தன்மையுடைய ஒருவன், ஒரு பெண்ணைப் பிரக்ஞை யிழக்கச் செய்து அவளைக் கற்பழித்தாலும் அவள் மானமிழந்து விடவில்லை.

ஆண் உடலின் அழகைப் பற்றிப் புத்தகங்களே எழுதப் படாதது குறிப்பிடத்தக்க விஷயம் ஆகும். ஆண்களின் மிருக உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடும் நூல்கள் ஏன் எப்போதும் இருந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்? ஆண்கள் தம்மை வருணித்திருப் பதற்கு ஏற்றவாறு இருக்க வேண்டுமென்று பெண்கள் விரும்பு கிறார்களா? தம் உடலமைப்பின் அழகை ஆண்கள் பயன் படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்று பெண்கள் விரும்புகிறார்களா? ஆணின் முன்பு, தான் உடலழகியாகத் தோற்றமளிக்க வேண்டு மென்று பெண் விரும்புகிறாளா? அப்படி விரும்புவது ஏன்? படித்த சகோதரிகள் தம்மைத் தாமே இக்கேள்விகளைக் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன். இந்த விளம்பரங்களும், நூல் களும் பெண்களைப் புண்படுத்துகின்றன என்றால், அவற்றை எதிர்த்து அவர்கள் தயா தாட்சணிய மின்றிப் போராட வேண்டும். அப்போது அவற்றை ஒரே நொடியில் நிறுத்திவிடு வார்கள். பெண்களிடம் விஷமத்திற்கான சக்தி இருக்கிறது என்றால், நன்மைக்கான சக்தியும் அவர்களிடம் புதைந்து கிடக் கிறது. இதைப் பெண்கள் உணரவேண்டும். 'நான் பலவீன மானவள். மனிதன் விளையாடுவதற்கான ஒரு பொம்மையாகத் தான் நான் இருக்கமுடியும்' என்று நினைப்பதை பெண்கள் நிறுத்தி விட்டால், தகப்பனார், மகன் அல்லது கணவன் என்ற எந்த முறை யிலும் தானும், தன் கூட்டாளியும் இன்னும் நல்ல முறையில் வாழக்கூடிய இடமாக உலகத்தைச் செய்வதற்குப் பெண்ணுக்கு சக்தி இருக்கிறது. தேசங்களிடையே நடக்கும் பைத்தியக்காரத் தனமான யுத்தங்களாலும், தேசங்களின் ஒழுக்க அடிப்படை களுக்கு எதிரான இன்னும் பைத்தியக்காரத்தனமான யுத்தங் களாலும் சமூகம் அழிக்கப்படாம லிருக்கவேண்டுமானால், பெண் கள் தமக்கு உரிய பங்கை, சிலர் செய்ய முயல்வதுபோல ஆண் களைப் போலின்றி, பெண்மைக் கேற்றவாறு செய்தாகவேண்டும். பெரும்பாலும் காரணமில்லாமல் வாழ்க்கையைக் கழிப்பதற்கு ஆண்களுக்குள்ள சக்தியுடன் பெண்களும் போட்டி போடு வதால் மனித வர்க்கத்திற்கு நன்மை செய்து விடமுடியாது. மனிதன் செய்யும் தவறு அவனை மட்டுமின்றிப் பெண்ணினத் தையும் அழிவில் ஆழ்த்திவிடும். தவறு செய்யும் மனிதனை அந்தத் தவறிலிருந்து திருப்பும் பெருமை பெண்ணைச் சேர்ந்ததாக இருக்

கட்டும். காற்று எந்தப் பக்கம் அடிக்கிறது என்பதைக் காட்டும் ஒரு துரும்புதான் இந்தக் கேவலமான விளம்பரம். இது பெண்ணை மானக்கேடான முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவதாகும். "உலகத்திலுள்ள காட்டுமிராண்டி வகுப்புப் பெண்களின் உடலமைப்பு அழ"கைக்கூட அது சும்மா விட்டுவைக்காது.

—'ஹரிஜன்' -14—11—1936

45

ஆபாச விளம்பரங்களை நிறுத்துவ தெப்படி ?

ஆபாச விளம்பரங்களைப் பற்றிய என் கட்டுரையைப் பார்த்த ஒருவர் பின்வருமாறு எழுதுகிறார் :

"நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ளவை போன்ற வெட்கக்கேடான விஷயங்களை விளம்பரம் செய்யும் பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகளின் பெயர்களை அம்பலப்படுத்துவதன் மூலம் ஆபாச விளம்பரங்களைத் தடுப்பதற்கு நீங்கள் பெரிதும் உதவி செய்ய முடியும்."

இந்த நிருபர் கூறும் தணிக்கைப் பொறுப்பை நான் ஏற்றுக் கொள்ளமுடியாது. ஆனால், அதைவிட ஒரு நல்ல வழியை நான் சொல்ல முடியும். பொதுஜன மனச்சாட்சி விழிப்புடன் இருந்தால், தாங்கள் வாங்கும் பத்திரிகைகளில் ஆட்சேபகரமான விளம்பரங்கள் இருந்தால் சந்தாதார்கள் அவற்றைத் தங்கள் பத்திரிகைகளின் கவனத்திற்குக் கொண்டுவரலாம். இந்தக் குற்றம் செய்வது நிறுத்தப்படாவிட்டால், தாங்கள் சந்தாக் கட்டுவதை நிறுத்திவிடலாம். ஆபாச விளம்பரம்பற்றி என்னிடம் புகார் செய்த சகோதரி, குற்றமிழைத்த அந்தச் சஞ்சிகையின் ஆசிரியருக்கும் எழுதினர். வெறுக்கத்தக்க அந்த விளம்பரம் தவறுதலாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதற்கு வருத்தம் தெரிவித்தும், உடனடியாக அதை அகற்றிவிடுவதாகவும் அந்த ஆசிரியர் பதில் எழுதியிருக்கிறார். இது வாசகருக்குச் சந்தோஷம் அளிக்கும் செய்தியாகும்.

இந்த விஷயத்தில் நான் விடுத்த எச்சரிக்கை வேறு சில பத்திரிகைகளின் ஆதரவையும் பெற்றிருக்கிறது என்பதை அறிய மகிழ்ச்சி யடைகிறேன். நாகபுரியிலிருந்து வரும் 'நிஸ்ப்ருஹா' என்ற பத்திரிகையின் ஆசிரியர் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார் :

"ஆபாச விளம்பரங்கள் பற்றி 'ஹரிஜன்' பத்திரிகையில் நீங்கள் எழுதியிருந்த கட்டுரையை நான் கவனமாகப் படித்தவுடன், அதனுடைய விபரமான மொழிபெயர்ப்பு ஒன்றையும் 'நிஸ்ப்ருஹா'வில் பிரசுரித்திருக்கிறேன். அதைப் பற்றி ஒரு சிறு உபதலையங்கமும் எழுதியிருக்கிறேன்.

"இத்துடன் ஒரு விளம்பர நகலை அடக்கம் செய்திருக்கிறேன். இது ஆபாசமானதல்லவென்ருலும் ஒரு விதத்தில் ஒழுக்கக் கேடானதே. இது ஒரு போலி விளம்பரம் என்பது வெளிப்படை. சாதாரணமாக கிராமவாசி தான் இதற்கு இரையாகிருன். இம்மாதிரி விளம்பரங்களை ஏற்றுக்கொள்ள எப்போதுமே நான் மறுத்து வந்திருக்கிறேன். இந்த விளம்பரத்தை அனுப்பியவருக்கும் அம்மாதிரியே எழுதுகிறேன். வாசிக்கத்தக்கவை என்று தாம் அனுமதிக்கும் விஷயங்களை ஓர் ஆசிரியர் மேற்பார்வை செய்ய வேண்டுமென்ருல், விளம்பரங்களை மேற்பார்வையிடுவதும் அவருடைய கடமையாகும். விவரமறியாத கிராமவாசிகளை ஏமாற்ற விரும்புகிறவர்கள், தமது பத்திரிகையை உபயோகித்துக்கொள்ளுவதை எந்த ஆசிரியரும் அனுமதிக்க முடியாது."

—'ஹரிஜன்' - 2—1—1937

46

பஞ்சங்களும் ஜனன விகிதமும்

இந்தியா மந்திரி காரியாலய வைத்திய போர்டின் தலைவரான மேஜர் ஜெனரல் சர். ஜான் மெக்கா, பின்வருமாறு சொன்னதாக ஒருவர் எழுதுகிருர் :

"இந்தியாவில் பஞ்சங்கள் திரும்பத் திரும்ப வந்து கொண்டிருக்கும்; உண்மையில் நிரந்தரமான பஞ்சத்தையே இன்று இந்தியா எதிர்நோக்கி நிற்கிறது. இந்தியாவில் ஜனன விகிதத்தைக் குறைப்பதற்கு ஏதாவது செய்தாலொழிய அந்தத் தேசம் நேராக ஒரு விபரீதத்தை நோக்கியே போய்க் கொண்டிருக்கும்."

இந்தக் கவலைப்படத்தக்க பிரச்னையைப் பற்றி என்னுடைய கருத்து என்னவென்று எனக்குக் கடிதம் எழுதியிருப்பவர் கேட்கிருர்.

இவ்விதமாகவும், வேறு விதங்களிலும் இந்தியாவில் ஏற்படும் பஞ்சங்களுக்குச் சமாதானம் கூறிக் கழிப்பது, இருள் சூழ்ந்த இந்த நாட்டில் அடிக்கடி பஞ்சங்கள் ஏற்படுவதன் ஒரே காரணத்திலிருந்து கவனத்தைத் திருப்புவதற்காகச் செய்யப்படும் முயற்சி என்றே எனக்குத் தோன்றுகிறது. இந்தியாவில் ஏற்படும் பஞ்சங்கள், இயற்கையின் விளைவான ஒரு விபரீதமல்ல. அறியாத்தனமான அலட்சியத்திருலோ, அல்லது மனமறிந்தோ, வேறு விதமாகவோ ஆட்சியாளர்களால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட ஒரு விபரீதந்தான் இது என்று நான் சொல்லியிருக்கிறேன். அதையே இப்போது திரும்பவும் சொல்லுகிறேன். பருவக் கோளாறுகளுக்கு எதிராகப் பாதுகாப்புகள் செய்வது மனிதனின் முயற்சியையோ, திறமையையோ மீறியதல்ல. இம்மாதிரி முயற்சி மற்ற நாடுகளில் பலனற்றுப் போகவில்லை. இந்தியாவில் இதற்காகத் தொடர்ந்து புத்திசாலித்தனமான முறையில் முயற்சி செய்யப்பட்டதேயில்லை.

ஜனன விகித உயர்வு என்ற பூச்சாண்டி புது விஷயமல்ல. பல தடவைகளில் இந்த வாதம் கையாளப்பட்டிருக்கிறது. ஜனத் தொகை உயர்வு, தவிர்க்கப்படவேண்டிய ஒரு விபரீதமல்ல; அதை அப்படிக் கருதவும் கூடாது. நமக்குத் தெரிகிறதோ, இல்லையோ, செயற்கை முறைகள் மூலம் ஜனன விகிதத்தை ஒழுங்குபடுத்துவது அல்லது கட்டுப்படுத்துவது முதல்தரமான ஒரு விபரீதமாகும். இது எல்லோராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டு விட்டால், மனித இனத்தையே அது இழிவானதாக்கிவிடும். கடவுளின் அருளினால் அது அப்படி ஒப்புக்கொள்ளப்படப் போவதில்லை. சாபக்கேடான மிருக வெறிதான் வேண்டாத குழந்தைகள் தோன்றுவதற்குக் காரணம். கொள்ளை நோய்கள், யுத்தங்கள், பஞ்சங்கள் ஆகியவை இந்தச் சாபக்கேட்டிற்கு எதிர்மருந்துகளாகும். இந்த மூன்று சாபக்கேடுகளையும் நாம் தவிர்க்க விரும்பினால், புலனடக்கம் என்ற சஞ்சீவியை உப யோகித்து, வேண்டாத குழந்தைகள் என்ற சாபக்கேட்டையும் தவிர்ப்போம். செயற்கை முறைகளின் தீய விளைவுகள், விஷய அறிவு உள்ளவர்களுக்கு இப்போதேகூடப் புலப்பட்டுக்கொண் டிருக்கின்றன. ஒழுக்கம் என்பது ஒருபுறமிருக்க, முயல் குட்டி களைப்போல் ஜனனத்தைப் பெருக்கிக் கொண்டு போவதைச் சந்தேகமற நிறுத்தத்தான் வேண்டும் என்று சொல்லுவேன். ஆனால், அதைத் தொடர்ந்து இன்னும் பெரிய தீமைகளை வர வழைத்துக்கொள்ளுவதற்காக அல்ல. மனித இனத்திற்கு உயர் வளிக்கும் முறைகளால் அதை நிறுத்த வேண்டும். வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு துறையையும் வியாபிக்கும் நல்லறிவைப் பொறுத்தது இது. ஒரு சாபக்கேட்டைச் சமாளித்தால் அதனுள் மற்றவையும் அடங்கிவிடும். மலையேறுவதுபோல் ஒரு குறிப்பிட்ட வழி கடின மாக இருக்கிறதென்பதற்காக அதைவிட்டு விடுவதற்கில்லை. மனி தன் உயர் பாதையில் முன்னேறிச் செல்லவேண்டும் என்றால், அதில் கஷ்டங்களும் வரவர அதிகமாகத்தான் இருக்கும்; அது வரவேற்கத்தக்கதே.

—'ஹரிஜன்' – 31—3—1946

47

மண வாழ்வில் புலனடக்கம்

ஸ்ரீ நரஹரி பரீக்கினிடம் ஒரு கேள்வி கேட்டிருந்த சூரத் பட்டிதார் ஆசிரமத்தைச் சேர்ந்த அதே நண்பர் பின்கண்ட கேள்வியையும் கேட்டிருக்கிறார் :

"மணம் செய்து கொள்ளுவது, ஆனால், சுயராஜ்யம் கிடைக் கும் வரையில் சரீர சம்பந்தம் வைத்துக்கொள்ளுவதில்லை என்பது ஒன்றுக்கொன்று முரணானது. மணம் அவசியம் இல்லாதவர் அதைத் தவிர்க்க வேண்டியதில்லை. அதைத் தவிர்க்க விரும்பு பவருக்கு மணம் அவசியமில்லை; மனிதன் ஒரு நாகரிகப் பிராணி.

திருமணம் என்ற ஓர் ஏற்பாட்டைச் செய்து, நியாயமானதும் கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்பட்டதுமான ஒரு சமூகத்தை அமைக்க மனிதன் முயன்றிருக்கிருன். திருமணம் என்ற ஏற்பாடு இல்லாதிருந்தால், ஆண்-பெண் உறவுகள் பற்றிய விஷயங்களில் மனிதர்கள் சண்டை போட்டுக்கொண்டிருப்பார்கள். திருமணம் என்ருல், இஷ்டப்படி போக உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் கொடுப்பது என்று அர்த்தமல்ல. மண வாழ்வை அலங்கரிக்கும் புலனடக்கத்திற்கும் அதில் இடமிருக்கிறது. ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து வாழ்ந்து பரஸ்பர வளர்ச்சிக்கு உதவி செய்யவேண்டும் என்பதே மண வாழ்வின் முக்கிய நோக்கம். இந்த வளர்ச்சியில், உரிய கட்டுப்பாட்டுடன், போக உணர்ச்சியையும் திருப்தி செய்ய வேண்டும் என்பதை மறுக்க முடியாது. ஆனல், சுயராஜ்யம் கிடைக்கும் வரையில் சரீரச் சேர்க்கையே இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்று மணமான தம்பதிகளிடம் நீங்கள் கேட்பது ஆஷாடபூதித்தனத்திற்கு ஆக்கமளிப்பதாகவே ஆகும். சம்பந்தப்பட்ட தம்பதிகளிடையே ஒழுக்க சம்பந்தமாக வக்ரமான எண்ணங்கள் தோன்றக்கூடுமென்ற அபாயமும் இருக்கிறது. திருமண பந்தம் வேண்டாமென்று மறுக்கும் ஆண்களோ, பெண்களோ, விதிவிலக்கான பிறவிகள். ஆனல், திருமணத்தை விரும்புபவர்கள் சாதாரண மனிதர்களே. தன் மனைவியின் தாய்மை உரிமையைத் தான் மறுக்க முடியாது என்று இந்தக் குறிப்பிட்ட மணமகன் பின்னர் தெளிவாக்கியது நல்ல காரியமே. இந்த வாக்கியந்தான் காந்திஜியின் கௌரவத்தைக் காப்பாற்றியது. மண வாழ்வில் சரீரச் சேர்க்கை இல்லாமல் இருப்பது என்ற வேஷத்தில் ஆஷாடபூதித்தனத்தைத் தவிர வேறு எதையும் எதிர்பார்க்க முடியாது.

"சுயராஜ்யம் கிடைக்கும் வரையில் சரீரச் சேர்க்கை இல்லாமல் இருப்பதென்ற விரதத்தின் உள்ளர்த்தத்தைக் காந்திஜி தெளிவாக்க வேண்டும். இது பரிகசிக்கத் தகுந்ததென்றே எனக்குத் தோன்றுகிறது."

போக இச்சையைத் திருப்தி செய்வதுதான் திருமணத்தின் முக்கிய நோக்கம் என்று இந்த நிருபர் முடிவு கட்டியிருக்கிருர்போல் தோன்றுகிறது. இது வருந்தத்தக்கது. ஆணுக்கும், பெண்ணுக்குமிடையே அன்னியோன்யமான தோழமைதான் திருமணத்தின் முக்கிய நோக்கம். போக இச்சையைத் திருப்தி செய்வது இதில் இடம் பெறவில்லை. இந்த இச்சையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளுவதற்காகவே திருமணம் செய்து கொண்டால் அது திருமணம் ஆகாது. அந்த இச்சாபூர்த்தி உண்மையான தோழமையை மறுப்பதாகும். தோழமைக்காகவும், பரஸ்பர சேவைக்காகவும் நடந்துள்ள ஆங்கிலத் திருமணங்களை நான் அறிவேன். என்னுடைய மண வாழ்வைப் பற்றியே இங்கே குறிப்பிடுவது பொருத்தமற்றதாக இராதென்று நினைக்கிறேன். இளமையின் உச்சத்தில் நானும், என் மனைவியும் சரீர சம்பந்தத்தைத் துறந்தபோதுதான் நாங்கள்

மணவாழ்வின் உண்மையான இன்பத்தை அனுபவித்தோமென்று சொல்லுவேன். அப்போதுதான் எங்களுடைய தோழமை மலர்ந்து, இந்தியாவுக்கும், பொதுவாக மனித வர்க்கத்திற்கும் நாங்கள் உண்மையான சேவை செய்ய முடிந்தது. இதைப் பற்றி, 'சத்திய சோதனை' என்ற என்னுடைய புத்தகத்தில் எழுதியிருக்கிறேன். சேவை செய்ய வேண்டும் என்ற எங்களுடைய தீவிரமான ஆர்வம் காரணமாகத்தான் இந்தத் தன்மறுப்புத் தோன்றிற்று.

எண்ணற்ற திருமணங்கள் இயல்பாக நடந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றன; அவை தொடர்ந்து நடந்துகொண்டுதான் இருக்கும். மணவாழ்வின் சரீர அம்சத்திற்குத்தான் இவற்றில் முதலிடம் கொடுக்கப்படுகிறது. ருசியைத் திருப்தி செய்து கொள்ளுவதற்காகவே எண்ணற்றவர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள். இதனால் இதில் ஈடுபடுவது ஒருவருடைய கடமையாகிவிடாது. வாழ்வதற்காகவே சாப்பிடவேண்டுமென்றிருப்பவர்கள் மிகக் குறைவே. ஆனால், சாப்பிடுவதன் நியதியை அறிந்தவர்கள் அவர்கள்தாம். அதேமாதிரி, திருமணப் பிணைப்பின் பரிசுத்தத்தையும் புனிதத்தையும் அனுபவித்து, அதன் மூலம் நம்முள் இருக்கும் தெய்விகத்தை அறிய வேண்டுமென்பதற்காகச் செய்து கொள்ளப்படும் திருமணங்களே உண்மைத் திருமணங்கள்.

டெண்டுல்கார்—இந்துமதி திருமணத்தின் முழு விவரங்களும் இந்த நிருபருக்குத் தெரியாது என்றே தோன்றுகிறது. நன்றாக ஆலோசனை செய்த பிறகுதான் போகக் கட்டுப்பாடு என்ற விரதம் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டது. இதன் வாசகம் ஹிந்துஸ்தானியில் எழுதப்பட்டிருந்தது. பத்திரிகைகள் தம் இஷ்டப்படி அதன் ஆங்கில மொழி பெயர்ப்பைப் பிரசுரித்திருந்தன. மனைவி, பிள்ளைப்பேறு விரும்பினால் சரீர சம்பந்தம் வைத்துக் கொள்ளலாம் என்று அதன் மூலப் பிரதியில் இருந்தது. ஒன்றுமட்டும் நிச்சயம். அதாவது, திருமணம் நடந்த பிறகும் இருவரும் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க விரும்பினார்கள். சேர்ந்து தொண்டாற்ற வேண்டும் என்பதே இந்தச் சம்பந்தத்தின் நோக்கம். அவர்கள் இருவரும் பல ஆண்டுகளாக ஒருவரையொருவர் அறிவார்கள். மிகவும் சோதித்துப் பார்த்த பிறகு ஸ்ரீமதி இந்துமதியின் பெற்றோர்கள் இந்தத் திருமணத்திற்குச் சம்மதம் கொடுத்தார்கள். பின்னர் சிறை வாழ்க்கை இந்த வேதனையை நீடித்தது. ஸ்ரீமதி இந்துமதி கொஞ்ச காலம் சேவா கிராம ஆசிரமத்தில் இருந்து ஆறுதல் பெற்றிருக்கிறாள். மண மக்கள் இருவரும், அவர்களுடைய பெரியவர்களும், இந்தத் திருமணம் சேவா கிராம ஆசிரமத்திலேயே நடைபெறவேண்டும் என்று விரும்பினார்கள். இப்போது அவர்கள் எங்கே இருக்கிறார்கள் என்று எனக்குத் தெரியாது. இதில் ஆஷாடபூதித்தனம் இருந்ததென்று சந்தேகிக்கக் காரணமே இல்லை. அப்படியே இருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும், மண வாழ்விலும் பிரம்மச்

சரியத்தை அனுஷ்டிப்பது என்ற விரதத்தில் தவறு இருப்பதாக ஆகாது. தவறு, ஆஷாடபூதித்தனத்தில்தான் இருக்கிறது. "ஆஷாடபூதித்தனம் நேர்மைக் குணத்திற்கு மலர் சூடுவதாகும்" என்று ஓர் ஆங்கிலக் கவிஞர் அழகாக வருணித்திருக்கிருர். நல்ல காசுகள் இருக்குமிடத்தில் செல்லாக் காசுகளும் இருக்கத் தான் செய்யும். நற்குணம் இருக்குமிடத்தில், போலியும் இருக்கும். அதாவது, நல்ல குணம் என்ற போர்வையில் தீமை நடமாடிக் கொண்டிருக்கும். ஆஷாடபூதித்தனம் ஏற்பட்டு விடுமோ என்ற பயத்தில் ஒரு நல்ல காரியத்தை நிறுத்த முயல்வது எவ்வளவு பரிதாபகரமானதும் ஆச்சரியமானதுமான நிலைமை !

—'ஹரிஜன்' - 7—7—1946

48

அதை எப்படி ஆரம்பித்தேன்?

சென்ற வாரத்திலிருந்து நான் 'ஹரிஜன்' பத்திரிகைக்கு எழுத ஆரம்பித்திருப்பதை வாசகர்கள் கவனித்திருப்பார்கள். எவ்வளவு காலம் நான் தொடர்ந்து எழுத முடியுமென்று எனக்கே தெரியாது. எல்லாவற்றிலும் போலவே இதிலும் கடவுளின் சித்தப்படியே நடக்கும்.

எந்த நிலைமையில் 'ஹரிஜன்' பத்திரிகைக்கு எழுதுவதை நிறுத்தினேனே அந்த நிலை இன்னும் மாறவில்லை. பியாரிலால்ஜி என்னை விட்டுப் பிரிந்து வெகு தொலைவில் இருக்கிருர். நோவா காலியில் அவர் மிகவும் முக்கியமான வேலையில் ஈடுபட்டிருக் கிருர் என்பதே என் அபிப்பிராயம். மகாயக்ஞம் என்று நான் சொன்னேனே அந்தப் பணியில் அவர் ஈடுபட்டிருக் கிருர். இந்த வேலையில் பழகிவிட்ட ஆங்கில 'டைப்பிஸ் டான' பரசுராம்ஜியும், தாமாகவே ஜீவன்ஜிக்கு உதவி செய் வதற்காக அகமதாபாத்துக்குப் போய்விட்டார். கனு காந்தியும் மிகவும் உதவியாய் இருந்தார். ஆனல், அவரும் நோவாகாலி மகாயக்ஞத்தில் பங்கெடுத்துக் கொண்டிருக்கிருர். சந்தர்ப்ப விசேஷங்களினல் அல்லது வேறு காரணங்களினல் பெரும் பாலான மற்ற உதவியாளர்களும் உதவி செய்ய முடியவில்லை. இவ்வளவு எதிர்மாருன நிலைமையில் மீண்டும் 'ஹரிஜன்' பத்திரி கைக்கு எழுத ஆரம்பிப்பது சாதாரணமாகப் பைத்தியக்காரத் தனமாகவே கருதப்படும். ஆனல், சாதாரணமாக அனுபவ சாத் தியமற்றதாகத் தோன்றுவது, ஆண்டவன் அருளினல் சாத்திய மானதாகிறது. அவன் ஆட்டிவைத்தபடியே நான் ஆடுகிறேன். இது மாயையாக இருந்தாலும் இந்த நம்பிக்கையை நான் ஒரு பொக்கிஷமாக மதிக்கிறேன்.

இந்தத் தெய்விகம் என்பது என்ன? இதைப்பற்றி விவாதிக்க வேண்டுமென்று எனக்கு ஆசைதான்; ஆனால், இன்றல்ல.

நம் அனைவருக்கும் முக்கியமாக உள்ள பிரச்னையைப்பற்றி ஒவ்வொரு நாளும் மாலையில் பிரார்த்தனைக்குப் பிறகு நான் பேசுகிறேன். இந்தக் கட்டுரை ஏழு நாட்களுக்குப் பிறகுதான் வாசகர்களுக்குக் கிடைக்கும். அவசரமான பிரச்னைக்கு இந்த இடைக்காலம் மிக அதிகமானது என்றே கருதப்படும். ஆகையால், இப்போதைக்கு இதில் நிரந்தரமான மதிப்புள்ள விஷயங்களைப் பற்றியே எழுதுவதோடு நான் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பிரம்மச்சரியம் அத்தகைய ஒரு விஷயம். நிலையற்ற விஷயங்களையே உலகம் துரத்திச் சென்று கொண்டிருப்பது போல் தோன்றுகிறது. சாசுவதமான மதிப்புள்ளவைகளைக் கவனிக்க உலகத்திற்கு அவகாசமில்லை. ஆயினும், சற்று ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்த்தால், இறுதியில் சாசுவதமான விஷயங்களுக்குத்தான் மதிப்பு உண்டு என்பது தெளிவாகும்.

பிரம்மச்சரியம் என்பது என்ன? பிரம்மத்தினிடம் (கடவுளிடம்) நம்மை அழைத்துச் செல்லும் வாழ்க்கை முறைதான் அது. பிரஜோற்பத்தியைப் பூரணமாகக் கட்டுக்குள் அடக்கிவைப்பதும், அதில் சேர்ந்ததே. சிந்தனை, சொல், செயல் மூன்றிலும் இந்தக் கட்டுப்பாடு இருக்க வேண்டும். சிந்தனை கட்டுக்கடங்காவிட்டால், மற்ற இரண்டினாலும் பிரயோசனமில்லை. "யாருடைய உள்ளம் சுத்தமாயிருக்கிறதோ, அவருடைய இல்லத்திலே கங்கையின் புனித நீர் இருக்கிறது" என்று ஹிந்துஸ்தானியில் சொல்லுவதுண்டு. சிந்தனையைக் கட்டுப்படுத்தியவனுக்கு மற்றவை மிக எளிது. நான் கற்பனையில் காணும் பிரம்மச்சாரி, தேகாரோக்கியமுள்ளவனாக இருப்பான். நீண்ட காலம் ஜீவிப்பான். அவனுக்குத் தலைவலிகூட வராது. உடல் உழைப்போ, சிந்தனையோ அவனைத் தளர்வுறச் செய்யாது. அவன் எப்போதும் மலர்ச்சியுடன் இருப்பான். சோம்பியிருக்க மாட்டான். அவனுடைய புறத்தூய்மையும், அகத் தூய்மையை அப்படியே பிரதிபலிப்பதாக இருக்கும். கீதையில் சொல்லப்பட்டுள்ள மன உறுதி கொண்டவனின் (ஸ்திதப்பிரக்ஞன்) குணங்களையெல்லாம் அவனிடம் காணலாம். இந்தக் குணங்கள் எல்லாம் அமைந்த ஒருவர்கூட அகப்படவில்லையென்றாலும் அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

மனித உயிர்களைச் சிருஷ்டிக்கும் சக்தி வாய்ந்த ஜீவதாதுவைக் கொஞ்சமும் விரயம் செய்யாமல் பரிசுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய ஒருவனிடம், மேற்குறிப்பிட்டுள்ள குணங்கள் காணப்படுவதில் என்ன புதுமை இருக்கிறது? இந்தத் தாதுவின் ஒரு துளியே ஒரு மனித உயிரைத்தோற்றுவிக்க முடிகிறதென்றால், விரயமின்றிப் பரிசுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளப் பட்டிருக்கும் அதன் சிருஷ்டி சக்தியை யார் மதிப்பிட முடியும்? ஐந்து விதமான

கட்டுப்பாடுகளைப் பதஞ்சலி குறிப்பிடுகிறார். இவற்றில் ஒன்றைத் தனியாகப் பிரித்து, அதை அனுஷ்டிப்பதென்பது சாத்தியமில்லை. சத்தியம் ஒன்றில் மட்டும் இது சாத்தியமாக இருக்கும். ஏனெனில், மற்ற நான்கும் அதில் அடங்கியுள்ளன. இந்த யுகத்திற்கு இந்த ஐந்து, பதினொன்றாக விஸ்தரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆச்சாரிய வினோபா பாவே இதை ஒரு மராத்திக் கவிதையாகச் செய்திருக்கிறார். அவையாவன: அகிம்சை, சத்தியம், களவின்மை, பிரம்மச்சரியம், உடைமையின்மை, உழைத்து உண்ணுதல், ருசியை அடக்குதல், பயமின்மை, எல்லா மதங்களையும் சமமாகப் பாவித்தல், சுதேசி, தீண்டாமை ஒழிப்பு.

இவையெல்லாவற்றையும் சத்தியத்திலிருந்தே பெறலாம். ஆனால், வாழ்க்கை சிக்கலானது. ஒரு பெரிய கொள்கையை விதித்துவிட்டு, மீதி உள்ளவை தாமாக வரும் என்று விட்டுவிடுவது சாத்தியமில்லை. ஒரு விஷயம் நமக்குத் தெரிந்திருந்தால்கூட அதன் விளைவுகளையும் பரிசீலனை செய்தேயாக வேண்டும்.

எல்லாக் கட்டுப்பாடுகளுமே சம முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுவதே நல்லது. ஒன்றை மீறினால், எல்லாவற்றையும் மீறினவர்களாகிறோம். சத்தியம் அல்லது அகிம்சையை மீறினால் பரவாயில்லை என்று பொதுவாக நம்மிடையே ஓர் எண்ணம் இருப்பது போல் தோன்றுகிறது. களவின்மை, உடைமையின்மை ஆகியவைகளைப் பற்றிப் பெரும்பாலும் பிரஸ்தாபிப்பதே இல்லை. அவற்றை அனுஷ்டிக்க வேண்டிய அவசியத்தையே நாம் உணரவில்லை. ஆனால், பிரம்மச்சரியத்தை மீறியதாகக் கற்பனை செய்துகொண்டால்கூடக் கோபம் வந்துவிடுகிறது. சம்பவங்களின் தன்மையை மிகைப்படுத்தியும், குறைத்தும் ஒரு சமூகம் மதிப்பிடுகிறதென்றால், அதில் பெரிய தவறு ஏதோ இருக்கத்தான் வேண்டும். மேலும், பிரம்மச்சரியம் என்ற வார்த்தையைக் குறுகிய அர்த்தத்தில் உபயோகிப்பது, அதன் மதிப்பைக்குறைப்பதாகும். இதனால் அதைச் சரியாக அனுஷ்டிப்பதில் உள்ள கஷ்டம் அதிகமாகிறது. அதை மட்டும் தனியாகப் பிரித்து வைத்துவிட்டால், அதனுடைய சாதாரண அனுஷ்டானங்கூட, அசாத்தியமானதாகாவிட்டாலும், கடினமானதாகிறது. ஆகையால், எல்லாக் கட்டுப்பாடுகளையும் ஒன்றாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். இதன் மூலம் பிரம்மச்சரியத்தின் முழு அர்த்தத்தையும், முக்கியத்துவத்தையும் உணரச் சௌகரியமாக இருக்கும்.

—'ஹரிஜன்' – 8—6—1947

49
பாதுகாப்புச் சுவர்கள்

சென்ற வாரம் பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றி எழுதியிருந்தேன். அதைக் காப்பாற்றுவதற்கு என்ன சுவர்களை எழுப்ப வேண்டுமென்று நம்மை நாமே கேட்டுக்கொள்ளுவோம். இதற்குப் பதில் தெளிவாயிருப்பது போலவே தோன்றுகிறது. பாதுகாப்புச் சுவர்கள் பிரம்மச்சரியத்திற்கு அவசியமல்ல. இதைச் சொல்லுவது சுலபந்தான்; கேட்பதற்கும் இனிமையாக இருக்கிறது. ஆனால், இதன் அர்த்தத்தை அறிந்துகொள்ளுவது கஷ்டம். அதன்படி நடந்துகொள்ளுவது இன்னும் கஷ்டம்.

உண்மையான பிரம்மச்சரியத்தை எய்தியவனுக்குப் பாதுகாப்புச் சுவர்கள் அவசியமில்லை என்பது வாஸ்தவமே. ஆனால், ஒரு மாங்கன்றைச் சுற்றிப் பலமான வேலி போடவேண்டியிருப்பது போல், பிரம்மச்சரியத்தை எய்த விரும்புபவனுக்கு அவை அவசியந்தான் என்பதில் சந்தேகமில்லை. பிறர் உதவியில்லாமல் தானே நடக்கக் கற்றுக்கொண்டு ஒரு மனிதனாகும் வரையில், குழந்தை தாயின் மடியிலிருந்து தொட்டிலுக்கும், தொட்டிலிருந்து தள்ளுவண்டிக்கும் போகிறது. தேவையில்லாத போது அந்த உதவிகளைப் பற்றிப் பிடித்துக்கொண் டிருப்பது நிச்சயமாகக் கெடுதலாகும்.

பதினொரு அனுஷ்டானங்களில் பிரம்மச்சரியமும் ஒன்று என்பதைச் சென்ற வாரம் விளக்கியிருந்தேன். ஆகையால், மீதியுள்ள பத்து அனுஷ்டானங்களே பிரம்மச்சரியத்திற்கு உண்மையான உதவியாகும் என்பது தெளிவு. பாதுகாப்புச் சுவர்கள் தாற்காலிகமானவை; அந்த அனுஷ்டானங்கள் நிரந்தரமானவை. இவ்விரண்டிற்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் இதுதான். இவை பிரம்மச்சரியத்தில் இயற்கையாகவே அடங்கியுள்ள அம்சங்களாகும்.

பிரம்மச்சரியம் என்பது ஒரு மனோ நிலை. ஒரு மனிதனுடைய வெளி நடவடிக்கை அவனுடைய உள்ளக்கிடக்கைக்கு அடையாளமும், ருசுவுமாகும். தன்னிடமுள்ள சரீர இச்சையை அழித்துவிட்டவன் எந்த விதத்திலும் அந்தக் குற்றத்தைச் செய்யமாட்டான். ஒரு பெண் எவ்வளவு அழகானவளாக இருந்தாலும், இச்சையில்லாதவன் அந்த அழகினால் கவரப்படமாட்டான். இதே விதி பெண்களுக்கும் பொருந்தும். ஆனால், மோகத்தை அடக்காத ஆணோ, பெண்ணோ, சகோதரியாயினும், சகோதரனாயினும், மகளாயினும், மகனாயினும் அவர்களைக் கண்ணெடுத்தும் பார்க்கக்கூடாது. என்னுடைய இந்தப் புத்திமதியைக் கேட்டு நண்பர்கள் பலன் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

என்னைப் பொறுத்தவரையில் மிகுந்த அவமானத்துடன் நான் ஒரு விஷயத்தை ஒப்புக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். நான் தென்னுப்பிரிக்காவில் இருந்தபோது பெண்களைப் பார்க்கையில் எனக்கு எந்தவித இச்சையும் ஏற்பட்டதில்லை. ஆனால், இந்தியா வுக்குத் திரும்பி வந்தபிறகு ஆரம்ப காலத்தில், பழைய நினைவு கள் இந்த ஆசையைத் தூண்டிவிட்டன. மிகவும் சிரமப்பட்டே இதை எதிர்த்து நான் போராடவேண்டியிருந்தது. மனிதனுக் குத் தகுதியற்றதான, தெளிவு இல்லாத, பயம் சம்பந்தமாகவும் இதுவே உண்மை.

நான் இயற்கையாகவே கோழைத்தனம் உள்ளவன். இருட் டில் தூங்குவதற்கு நான் பயப்படுவேன். ஓர் அறையில் தனியா கப் படுத்துத் தூங்கிவிட்டால் அதை வீரச்செயலாகநினைப்பேன். அந்தக் கோழைத்தனமெல்லாம் இப்போது போய்விட்ட தென்றே நம்புகிறேன். ஆயினும், இருள் சூழ்ந்த ஓர் இரவில், வழி தவறிப்போய் அடர்ந்த ஒரு காட்டில் நான் தனியாக அலைய வேண்டியிருந்து, கடவுள் எப்போதும் என்னுடன் இருக்கிறார் என்பதையும் நான் மறந்துவிட்டால், என் நிலை எப்படி இருக்கும் என்று எனக்குத் தெரியாது. சிறு பிராயத்தின் இந்தப் பயம் என்னைவிட்டு அடியோடு போய்விடவில்லை யென்றால், சரீர இச்சையை அடக்குவதைவிட, தனித்த காட்டில் நிர்ப்பயமாக இருப்பது என்பது இன்னும் அதிகக் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும்.

பிரம்மச்சரியத்தை எய்த விரும்புபவர்களுக்கு இந்தியா வில் சில விதிகள் உள்ளன. பெண்கள், மிருகங்கள், அலிகளுடன் அவர்கள் வசிக்கக்கூடாது. தனியாக ஒரு பெண்ணுக்கோ, அல் லது ஒரு பெண் கோஷ்டிக்கோகூடப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கக் கூடாது. ஒரு பெண்ணுடன் சேர்ந்து ஒரு பாயில் உட்காரக்கூடாது. ஒரு பெண்ணின் உடலில் எந்தப் பாகத்தை யும் பார்க்கக் கூடாது. பால், தயிர், நெய், மற்றும் கொழுப்புப் பதார்த்தங்களை உட்கொள்ளக்கூடாது. எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளவும் கூடாது. எண்ணெய் தடவி உடம்பைப் பிடித்து விடும்படி செய்யவும் கூடாது. நான் தென்னுப்பிரிக்காவிலிருந்த போது இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் படித்தேன். மேற்குறிப்பிட்ட கட்டுப்பாடுகள் அவசியம் என்பதையே அறியாமல், ஆனால்,பிரம் மச்சரியத்தை அனுசரித்து வந்த சில ஆண்களையும், பெண்களை யும் அங்கே நான் பார்த்தேன். இவற்றை நானும் பின்பற்றிய தில்லை. இதனால் எனக்கும் ஒன்றும் கெடுதல் வந்துவிடவில்லை. பால், நெய், மற்றும் இதர மிருகக் கொழுப்புப் பதார்த்தங் கள் உட்கொள்ளுவதை நானும் விட்டேன். ஆனால், நான் விட் டது வேறு காரணங்களுக்காக. இந்தியாவுக்குத் திரும்பிவந்த இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, இந்த முயற்சியில் நான் தோல்வியடைந்தேன். ஆனால், பாலுக்கும், நெய்க்கும் பதிலாக

நல்ல காய்கறிகள் ஏதாவது எனக்குக் கிடைத்தால், மிரு கங்களிடமிருந்து கிடைக்கும் பால்போன்ற பொருள்களை மகிழ்ச்சியுடன் துறந்துவிடுவேன். ஆனால், இது வேறு கதை.

உண்மையான ஒரு பிரம்மச்சாரி தன்னுடைய ஜீவதாதுவை இழப்பதே இல்லை. அதற்கு மாறாக, நாளுக்கு நாள் அதைப் பெருக்கிக்கொண்டு போகிறான். அத்துடனின்றி, அதைச் சேமித்தும் வைக்கிறான். ஆகையால் அவனுக்கு முதுமை ஏற்படுவதில்லை. அவனுடைய அறிவும் மழுங்குவதில்லை.

உண்மையாகவே பிரம்மச்சரியத்தை எய்தவேண்டுமென்று ஆசைப்படுபவனுக்குக்கூட மேலே குறிப்பிட்ட கட்டுப்பாடுகள் அவசியம் இல்லை என்றே எனக்குத் தோன்றுகிறது. பிரம்மச்சரியம் என்பது புறக் கட்டுப்பாடுகளினால் வளரக்கூடிய ஒரு குண மல்ல. ஒரு பெண்ணுடன் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும்போது, அதிலிருந்து ஓடி ஒளிபவன் பிரம்மச்சரியத்தின் முழு அர்த்தத்தை அறியவில்லை.

இப்படி நான் எழுதியிருப்பதனால், உண்மையான கட்டுப் பாடு இல்லாத வாழ்வை நான் ஆதரிப்பதாகக் கொஞ்சமும் அர்த்தமில்லை. மனப்பூர்வமாக முயற்சி செய்யும்போது, ஆஷாட பூதித்தனத்துக்கு இடமில்லை.

போகத்தில் திளைப்பது, ஆஷாடபூதித்தனம், இரண்டும் தவிர்க்கப்படவேண்டிய பாவங்களாகும்.

உண்மையான பிரம்மச்சாரி போலிக் கட்டுப்பாடுகளை வெறுப்பான். அவன் தன்னுடைய சக்திக்கு ஏற்றவாறு தன்னைச் சுற்றித் தானே வேலிகள் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இனி அவசியமில்லையென்று அவனுக்குத் தோன்றும்போது அவற்றை அகற்றிவிடவும் வேண்டும். உண்மையான பிரம்மச்சரியம் என்ன என்பதையே முதலில் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். பின்னர் அதன் மேன்மையை உணரவேண்டும். கடைசியாக, விலைமதிப்பற்ற இந்தக் குணத்தைப் பேணி வளர்க்கவேண்டும். நாட்டுக்கு உண்மையான சேவை செய்வதற்கு இந்த அனுஷ்டானம் அவசியமென்று நான் கருதுகிறேன்.

—'ஹரிஜன்' –15—6—1947

50

ஒரு திண்டாட்டம்

"ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையில் உள்ள உறவு பற்றி நான் ஒரு விசித்திரமான மனப்பான்மையை வளர்த்துவிட்டேன். இவற்றில் சில கட்டுப்பாடுகள் இருக்க வேண்டுமென்று நான் கருதுகிறேன். ஆனால், என்னு டைய நிலைமை அந்தரத்தில் தொங்குபவனைப் போன்றதாக இருக்கிறது. இந்த

உறவு இப்போதிருப்பதைவிட இன்னும் இயற்கையானதாயிருந்தால் பாவச் செயல்கள் ஒருகால் குறைவாக இருக்குமோ என்று அடிக்கடி எனக்குத் தோன்றுகிறது. ஆனாலும், எவ்வளவு மேலெழுந்தவாரியாகத் தொட்டாலுங் கூட எந்தவிதமான ஸ்பரிசமும், மிருக உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிட வல்லது என்று என்னுள் இருக்கும் ஏதோ ஒன்று சொல்லுகிறது. சகோதரன், சகோதரி, அல்லது தகப்பனர், மகள் ஆகியவர்களைப் பற்றி இங்குள்ள கோர்ட் வழக்குகளை ஆராய்ந்து பார்த்தாலுங்கூட, ஆரம்பம் குற்றமற்றதாகவேதான் காணப்படுகிறது. அசாதாரணமான பரிசுத்தம் இருந்தாலொழிய ஒருவனுக்கு ஸ்பரிசம் ஏற்பட்டாலே போதும்; அந்த வெறும் ஸ்பரிசத்தின் வேகம் ஒரு மாதத்திற்குள்ளாக, ஒரு வாரத்திற்குள்ளாகவே கூட, அவனைக் கீழே தள்ளி விடுகிறது என்று நான் கருதுகிறேன். ஒரு நல்ல மனிதனுக்கு இப்படி ஏற்படப் பத்து வருடங்கள் கூட ஆகலாம். ஆனல், அவன் பாவக் குழியில் விழுவது என்னவோ நிச்சயம். நமக்குத் தலைமுறை தலைமுறையாக ஏற்பட்டு வந்துள்ள பழக்கவழக்கங்களுக்கும், இந்தக் காலத்துப் புத்தக ஆராய்ச்சிக்கும் சதா முரண்பாடு இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. ஆண்-பெண் உறவுகளைச் சமூகம் அடியோடு விட்டுவிட முடியுமா என்ற கேள்வி அடிக்கடி எழுகிறது. இதில் நான் ஒரு முடிவுக்கு வர முடியவில்லை. சுருங்கச் சொல்லுமிடத்து, இது தான் என்னுடைய பரிதாபமான நிலை.''

பல யுவர்கள், யுவதிகளின் சகஜமான நிலைமை இதுதான். இம்மாதிரி இளைஞர்களுக்கு ஒரே ஒரு வழிதான் இருக்கிறது. ஆணயிருந்தால் பெண்ணுடனே, பெண்ணயிருந்தால் ஆணுடனே எந்தவிதமான தொடர்பும் இல்லாமல் அவர்கள் தவிர்த்தாக வேண்டும். அந்தக் காலத்தில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களின் பலன்கள்தாம் நம்முடைய புத்தகங்களில் தடைகளாகவும், கட்டுப்பாடுகளாகவும் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றை எழுதியவர்களுக்கும், வாசித்தவர்களுக்கும், அவை அவசியமாயிருந்தன என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனல், இன்றைய நிலைமையில் அவற்றிலிருந்து அவசியமானவற்றை எடுத்துக்கொண்டு, அனுபவம் காரணமாக மேலும் எவை அவசியமாகத் தோன்றுகின்றனவோ அவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் அடையவேண்டிய இலக்கைச் சுற்றி ஒரு வட்டம் போட்டுப் பார்த்தால், அவரவர்களுடைய தேவைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் இலக்கை அடைவதற்குப் பல வழிகள் தென்படும்.

பிரம்மச்சரியத்தை எய்த விரும்பும் ஒருவன், தன் மன நிலையை அறியாமல், கண்மூடித்தனமாக மற்றொருவன் செய்வதைப்போல் செய்தால் நிச்சயம் தோல்வியடைவான்.

எச்சரிக்கையாகவே இதையெல்லாம் நான் சொன்னேன். ஆயினும், உண்மையான பிரம்மச்சரியத்திற்கு வழி கண்டு பிடிப்பதற்குக் கோர்ட்டு வழக்குகளையும், காம உணர்ச்சிகளைத் தூண்டிவிடக்கூடிய நூல்களையும் ஆராய்ச்சி செய்வது, பலனற்ற முயற்சியாக இருக்கும். ஆங்கிலக் கோர்ட்டுகளிலோ, நாவல்களிலோ, இதற்கு உண்மையான பாதையைக் கண்டுபிடிக்க முடி

யாது அவற்றிற்குரிய குறிப்பிட்ட எல்லேக்குள் அவை பயன்படும். ஆனல், பிரம்மச்சரியத்தை எய்த விரும்புபவனுக்கு அவற்றினல் பிரயோசனமில்லே. இந்தக் கடினமான பாதையில் செல்லும் ஆங்கிலேயர்கள், இந்த நிருபர் கற்பனே செய்வதுபோன்ற சங்கடங்களால் பாதிக்கப்படுவதில்லே. என் கற்பனேயில் உள்ளவர்கள், தம் கடவுளேத் தமது உள்ளங்களிலேயே பிரதிஷ்டை செய்திருக்கிறுர்கள். அவர்கள் தம்மைத் தாமே ஏமாற்றிக்கொள்ளுவது மில்லே; பிறரையும் ஏமாற்றுவதில்லே. அவர்களுக்குச் சகோதரிகளும், தாய்மார்களும், எப்போதும் சகோதரிகளாகவும், தாய்மார்களாகவும்தாம் இருப்பார்கள். எல்லாப் பெண்களுமே அவர்களுக்குச் சகோதரிகள், தாய்மார்களேப் போன்றவர்களே. அவர்களுடன் ஏற்படும் ஒவ்வொரு தொடர்பும், பாவமானதென்றே, அதில் அபாயம் நிறைந்திருக்கிறதென்றே அவர்களுக்குத் தோன்றுவதேயில்லே. தம்முள் காணும் அதே கடவுளே அவர்கள் எல்லாப் பெண்களிடமும் காண்கிறுர்கள். அத்தகையவர்களே நாம் பார்க்கவில்லே என்பதற்காக, அம்மாதிரி யாருமே இல்லே என்று சொல்லிவிடுவது,நம்மிடம் அடக்கம் இல்லேயென்பதைக் காட்டிக்கொள்ளுவதாகும். அப்படி இருப்பது சாத்தியமே என்ற நம்பிக்கை இல்லாமல் இருப்பது, பிரம்மச்சரியத்தின் தரத்தைக் குறைப்பதுமாகும். நாம் நேருக்கு நேர் கடவுளேப் பார்க்கவில்லே அல்லது அத்தகைய அனுபவம் உடையவர்களேயும் பார்க்கவில்லேயென்பதற்காகக் கடவுளே இல்லே என்று சொல்லுவது எவ்வளவு தவருகுமோ, அதைப்போலவே, நம்முடைய அனுபவம் மாறுபட்டதாக இருக்கிறது என்பதற்காகப் பிரம்மச்சரியத்தின் சாத்தியக் கூறுகளே நிராகரிப்பதும் தவருகும்.

—' ஹரிஜன் ' – 6—7—1947

51
ஆதரிக்கும் வாதம்

அன்று நான் ஒரு நிருபரின் கடிதத்திலிருந்து சில பகுதிகளேக் குறிப்பிட்டிருந்தேனல்லவா? அவர் பின்வருமாறு எழுதுகிறுர் :

"பதினெரு வருடங்களுக்கு முன்பு நான் எழுதியிருந்த ஒரு கடிதத்தில் தெரிவித்திருந்த கருத்துக்களேப்பற்றி நீங்கள் கூறியிருக்கும் அபிப்பிராயத்தை நான் முற்றிலும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆயினும் அதன்படி நடக்கும் தைரியம் என்னிடம் இல்லே. 'அந்தப் படுகுழியில் எதற்காகப் புகவேண்டும்?' என்று அடிக்கடி நானே என்னேக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். சமூகத்தின் நன்மைக்காக நீங்கள் கற்பனே செய்துள்ள லட்சிய மனிதனே வருணித்திருக்கிறீர்கள். இருந்தபோதிலும், அனுபவம் உள்ள பெரியவர்கள், நமக்கு அளித்துவிட்டுப் போயிருக்கும் கட்டுப்பாடுகளே அப்படியே வைத்துக்கொண்டிருப்பது இன்னும் நல்லதென்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. சரீர இச்சை என்ற உணர்ச்சியை அகற்ற வேண்டும் என்பது உண்மைதான். பெண்கள்

நம்முடைய சொத்து என்ற உணர்ச்சி போகவேண்டும் என்பதும் உண்மையே. ஆனால், இந்த அடிப்படையான விதிகளைப் பரப்பும் முயற்சியினால், சமூகத்திற்குப் பெரும் அளவில் சிலர் தீங்கு விளைவித்து விட்டார்கள் என்பதையும் நாம் அறிவோம். இது அபாயகரமானதென்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. பெண்களோடு சேர்ந்து ஒரே பாயில் உட்காருவதைக்கூட......ஆட்சேபிக்கிறார். நமது புராதன விவேகத்திலுள்ள நம்பிக்கைக்கு அவர் ஓர் உதாரணமாயிருக்கலாம். ஆயினும், அந்தக் கருத்தை அலட்சியமாக ஒதுக்கிவிடுவதற்கில்லை. சமூகத்திலுள்ள பெரியவர்கள் எதைச் செய்கிறார்களோ, அதையே சாமான்ய மனிதர்களும் பின்பற்றுவார்களென்று கீதையில் கூறப்பட்டுள்ள விவேக மொழியை மறந்துவிட முடியாது. ஆகையால், ஓர் உயர் நிலையை எய்தியவர்கள், தாழ்ந்த நிலையில் உள்ள பலரின் சக்திக்குத் தகுந்த முறையில் நடந்துகொள்ளுவதே புத்திசாலித்தனம் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. தாழ்ந்த நிலையில் உள்ளவர்கள் சிந்தனையின்றித் தம்மைப் பின்பற்றுவதைத் தவிர்ப்பதாகவே அவர்கள் அப்படிச் செய்வார்கள். உங்களுடைய கட்சிக்கு ஆதரவாகப் பொருத்தமான வாதம் ஒன்று சொல்ல முடியும் என்பதையும் ஒப்புக் கொள்ளுகிறேன். அதாவது, உயர்நிலையை எய்துவது சாத்தியமே என்று செயலில் காட்டுவதற்கு யாரும் இல்லாவிட்டால், சமூகத்திற்கு அத்தகைய ஒரு நிலையில் நம்பிக்கை ஏற்படவே முடியாது. ஆகையால் உயர்நிலை எய்துவது சாத்தியமே என்பதை யாராவது செயலில் காட்டவேண்டியிருக்கிறது என்று சொல்லலாம். ஒவ்வொரு பெரிய மனிதனும் சாதக பாதகங்களை நன்றாகச் சீர்தூக்கிப் பார்த்த பிறகே, தான் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை நிர்ணயிக்க வேண்டியிருக்கும் என்ற முடிவே ஏற்படுகிறது.''

மேலே கண்ட கடிதம் எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது. தம்முடைய பலவீனத்தை எப்படி மதிப்பிடுவதென்பதை ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருந்தும் ஒருவன், பலமுள்ளவன் மாதிரி நடந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தன்னுடைய பலவீனத்தை கொள்ள ஆரம்பித்தால் தோல்வியடையத்தான் செய்வான். அதனால்தான் ஒவ்வொருவரும் தமக்கு வேண்டிய கட்டுப்பாடுகளைத் தாமே ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்று நான் சொல்லி வந்திருக்கிறேன்.

பெண்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் அதே பாயில் உட்காரக் கூடாது என்ற அளவுக்கு...ஆட்சேபிக்கிறார் என்று நான் நினைக்கவில்லை. இது உண்மையாக இருந்தால், எனக்கு ஆச்சரியமா யிருக்கும். இத்தகைய தடையை நான் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. அதுவே சரியானது என்று அவர் வாதாடி நான் கேட்டதில்லை.

பெண்களைப் படுகுழியுடன் ஒப்பிடுவது அறியாமையைத்தான் காட்டுகிறது. இந்தமாதிரி நினைப்பதே ஆண்களையும், பெண்களையும் அவமதிப்பதாகும். மகன் தன் தாயின் பக்கத்தில் உட்காரக் கூடாதா? ஒரு ரெயில் வண்டியில் ஒருவர் தம் சகோதரியுடன் ஒரே பலகையில் உட்கார்ந்துகொள்ளக் கூடாதா? இம்மாதிரி உட்காருவதால் ஒருவனுக்கு உணர்ச்சி தூண்டிவிடப்பட்டால், அவனைக் கண்டு பரிதாபப்பட வேண்டியதுதான்.

சமூக நன்மைக்காக நாம் பலவற்றை விட்டுவிடவேண்டு மென்று நான் நம்புகிறேன் என்பது உண்மையே. ஆனால், இம் மாதிரிக் கட்டுப்பாடுகளைப் பின்பற்றும் விஷயத்தில்கூட, புத்தி சாலித்தனமான தராதரத்திற்கு இடமிருக்கிறது என்று நான் நினைக்கிறேன். முழு நிர்வாணத்துடன் இருக்கவேண்டுமென்று சொல்லும் சங்கம் ஒன்று ஐரோப்பாவில் இருக்கிறது. என்னையும், இந்தச் சங்கத்தில் சேரும்படி கேட்டார்கள். நான் சேர மறுத்து விட்டேன். இந்த ஏற்பாடு சகிக்க முடியாததென்பதும், ஓர் அள வுக்குப் புலனடக்கம் இருக்கிறதென்பது நிச்சயமாயிருந்தா லொழிய, நிர்வாணத்துடன் இருப்பது விரும்பத் தக்கதல்ல என் பதுமே என்னுடைய ஆட்சேபம். ஆண், பெண் இரு பாலாரும் முழு நிர்வாணத்துடன் போவதில் கெடுதல் எதுவும் இல்லை என்பதைக் கொள்கையளவில் நான் ஒப்புக்கொள்ளுபவனாய் இருந்துங்கூட, இதை ஆட்சேபித்தேன். ஆதாமும், ஏவாளும் தங்களுடைய நிர்வாணத்தை மறைத்துக்கொள்ளுவதற்கு ஓர் அத்தி இலைகூட இருந்ததில்லை என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், தங்களுடைய நிர்வாணத்தைப்பற்றிய உணர்வு அவர் களுக்கு ஏற்பட்டவுடன், தங்கள் உடலை மறைத்துக்கொள்ள ஆரம்பித்தார்கள். பிறகுதான் சொர்க்கத்திலிருந்து தள்ளப்பட் டார்கள். நாமும் அந்த வீழ்ச்சி பெற்ற பரம்பரையில் உள்ளவர் கள் அல்லவா? இதை நாம் மறந்தால், நிச்சயமாக நமக்கு நாமே தீங்கு செய்துகொண்டவர்களாவோம். சமூகத்தின் நன்மைக் காகக் கட்டுப்பாட்டை அனுஷ்டிக்க வேண்டும் என்பதற்கு இதை ஓர் உதாரணமாகக் கருதுகிறேன்.

இதற்கு மாறான ஒன்றைப் பார்ப்போம். நல்ல யோக்கி யதை உடையவர்களிடையே தீண்டாமை ஒரு மோஸ்தராயிருந் தது. ஆனால், சமூகத்தின் நன்மைக்காக அதைக் கைவிடவேண் டியது நியாயமானதாகவும், ஏற்றதாகவும் இருந்தது. ஒன்பது வயதுப் பெண்களுக்குத் திருமணம் செய்துவைக்கும்போது அது வும் சமூக நன்மைக்குத்தான் என்று சொல்லிக்கொண்டிருந் தார்கள். கடல் கடந்து செல்லக் கூடாதென்ற தடைக்கும் இதே காரணம் சொல்லப்பட்டது. இம்மாதிரி உதாரணங்கள் எவ்வளவோ சொல்லலாம். ஒவ்வோர் அனுஷ்டானத்தையும், அதன் தகுதியைக் கொண்டே பரிசீலனை செய்யவேண்டும்.

ஆண்-பெண் உறவு உணர்ச்சியை நிரந்தரமாக்கக்கூடிய விதத்தில் கட்டுப்பாடுகள் இருக்கக் கூடாது. நம்முடைய பெரும்பாலான அன்றாட நடவடிக்கைகளில் இந்த உணர்ச்சி இல்லை. எனக்குத் தெரிந்த வரையில் ஒரே ஒரு சமயத்தில்தான் அந்த உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. நாள் பூராவும், இந்த உணர்ச்சி நம்மைப் பிடித்துக்கொண்டிருந்தால் மட்டரகமான மனம் உள்ளவர்களாகத்தான் நாம் கருதப்படவேண்டும். அது சமூக க்ஷேமத்திற்கு ஏற்றதாகாது. கிராமங்களில் உள்ளவர்கள், எப்

போதும் ஆண் - பெண் உறவு உணர்ச்சி கொண்டவர்களா யிருந்தால், அவர்களோ, சமூகமோ முன்னேறுவதற்கு அவர்கள் பிரயோசனப்படமாட்டார்கள்.

—'ஹரிஜன்' - 27—7—1947

52

கருத்தடைக் கருவிகள் பற்றி

தன் தாய்நாட்டின் சேவைக்காகத் தன் குழந்தைகளை உண்மையாகவே தயார் செய்யும் ஒரு பெண், அதற்கு அதிக மாக வேறு எதுவும் செய்யவேண்டியதில்லையென்று வங்காளச் சுற்றுப் பிரயாணத்தின்போது ஊழியர்களின் கூட்டமொன்றில் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கையில் காந்திஜி கூறினர். வீட்டைக் கவனித்துக் கொள்ளுவதும், குழந்தைகளைச் சரிவர வளர்ப்பதுந் தான் பெண்களின் ஒரே கடமை என்ற நம்பிக்கையைக் காந்திஜி ஊர்ஜிதம் செய்துவிட்டார் என்று ஒரு நண்பர் இதற்கு வியாக்கி யானம் செய்துகொண்டார். ''தங்களுக்குப் பிடித்தமான முறை யில்தான் ஜனங்கள் எப்போதும் வியாக்கியானம் செய்கிறார்கள். மிருக போகத்தில் திளைக்கும் ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் குழந்தைகளை ஒருநாளும் தாய்நாட்டின் சேவைக்குத் தயார் செய்யவே முடியாது. புலனடக்கத்தை வாழ்க்கை நியதியாகக் கொண்டவர்கள்தாம் அப்படிச் செய்ய முடியும். அத்தகையவர் களுக்கு, தம் குடும்பப் பொறுப்புகளைத் தாண்டி வெளியே சேவை செய்வதற்கு எப்போதும் அவகாசம் கிடைக்கும்'' என்று காந்திஜி சிரித்துக்கொண்டே சொன்னர்.

கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகித்துப் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு செய்வதை அவர் பலமாக ஆட்சேபிக்கிறார்: ''கருத்தடைக் கருவிகள் பெண்மையையே அவமதிப்பதாகும். ஒரு விலைமாது தன் உடலைப் பல ஆண்களிடம் விற்கிறாள். கருத் தடைக் கருவிகளை உபயோகிக்கும் பெண் ஒருவனிடம் மட்டும் விற்கிறாள். இருவருக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் இது தான். குழந்தை வேண்டும் என்ற விருப்பம் மனைவிக்கு இல் லாத வரையில் அவளைத் தொடுவதற்கு மனிதனுக்கு உரிமை கிடையாது. தன் சொந்தக் கணவனிடமேகூட, 'முடியாது' என்று சொல்லுவதற்கான மன உறுதி மனைவிக்கு இருக்க வேண்டும்.'' —எஸ். என்.

—'ஹரிஜன்' - 5—5—1946

புலனடக்கமும் புலன் நுகர்ச்சியும்

இரண்டாம் பகுதி

[ஸ்ரீ மகாதேவ தேசாயின் வாரக் கடிதங்களிலிருந்து எடுத்தவைகளைக் கொண்டது]

1

மண வாழ்வின் தலைவாசலில்

ஹூப்ளியில் நடைபெற்ற காந்தி சேவா சங்கத்தின் வருடாந்தரக் கூட்டம், ஓயாத மழையினால் பாதிக்கப்பட்ட போதிலும், பல காரணங்களை முன்னிட்டு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தாகும். இதைப்பற்றி அடுத்த இதழில் விவரமாகச் சொல்ல உத்தேசித்திருக்கிறேன். சேவா சங்க அங்கத்தினர்களின் ஆசீர் வாதங்களுடன் நடத்தப்பட்ட இரு திருமணங்களையும், உப நயனங்களையும் பற்றி மட்டுமே இந்த இதழில் எழுதப் போகிறேன். தனிப்பட்ட முறையில் உள்ள என் நன்றி உணர்ச்சி காரணமாகவே இதை நான் எழுதுகிறேன். அவரவர்களுக்கு மட்டுமே சம்பந்தம் உள்ளவைபோல் தோன்றும் இந்தச் சடங்கு களில் பொதுஜனங்களுக்கும் அக்கறை இருக்கக்கூடும்; ஆகவே, இப்பத்திரிகையின் ஒரு பகுதியை இதற்குச் செலவிடுவதற்காக நான் மன்னிப்புக் கோரவில்லை.

காந்தி சேவா சங்கமே ஒழுக்க நெறிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் ஒரு சங்கம். பெரும்பாலும் மத உணர்ச்சியுட னேயே தமது பிரச்னைகளை அணுகும் தன்மை கொண்ட பொது ஜன ஊழியர்கள் இதில் அங்கத்தினர்களா யிருக்கிறார்கள். அவர் களுடைய விவாதங்களில் ஆன்ம சோதனை அம்சம் அதிகமாயிருக் கும். தம்முடைய பேத்தி, என்னுடைய சகோதரி, இருவரு டைய திருமணங்களையும், என்னுடைய சகோதரன், என் மகன் இருவருடைய உபநயனங்களையும் சங்கத்தின் ஆதரவில் நடத்துவது என்று காந்திஜி தீர்மானித்தது பொருத்தமானதே. தாம் தொடங்கவிருக்கும் வாழ்க்கையின் முக்கியத்துவத்தை அறிவதற்கும், இவை புனிதமான சங்கற்பச் சடங்குகளே யன்றி வெறும் கொண்டாட்டங்கள் அல்ல என்பதைச் சம்பந்தப்பட்ட அந்த இளைஞர்கள் அறிவதற்கும், இந்த ஏற்பாட்டைப்போல் சிறந்தது வேறு எதுவும் இருக்கமுடியாது. இதில் ஆடம்பரங் களெல்லாம் தவிர்க்கப்பட்டன. நண்பர்களுக்கோ, உறவினர் களுக்கோ, அழைப்புகள் அனுப்பப்படவில்லை. நண்பர்கள், உறவினர்கள் ஆகியோர் ஒரு சம்பிரதாயமாகவே ஆசிகள் வழங்கு வார்கள். ஆகையால், அதைவிட உயர்நோக்குள்ள, தியாகிகளான பொதுநல ஊழியர்களின் ஆசிகளுக்கு இன்னும் அதிக மதிப்பு உண்டு என்ற நம்பிக்கையுடன் அந்த இளைஞர்கள் வந்தார்கள். பெல்காமைச் சேர்ந்த ராம்பட்ஜி, வாய் என்ற இடத்திலுள்ள பிர

சித்தி பெற்ற பிரக்ஞா பாடசாலையைச் சேர்ந்த லட்சுமண ஜோஷி என்ற இரு சாஸ்திரிகள், பிரதிப் பிரயோசனம் என்ற சிந்தனையே இல்லாமல் இந்தச் சடங்குகளை நடத்தி வைத்தார்கள். இந்தச் சடங்குகளின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும், அவர்களுக்கு அர்த்தம் தெரியும். ஒவ்வொரு மந்திரத்தையும் ஸ்ரீ லட்சுமண சாஸ்திரி தெளிவாக ஹிந்தியில் மொழிபெயர்த்துச் சொன்னார். தாங்கள் திருப்பிச் சொல்லும் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் அவர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்றும் வற்புறுத்தினர்.

எல்லோர் முன்னிலையிலுந்தான் காந்திஜி மணமான தம்பதிகளுக்குப் புத்திமதி சொல்லுவது வழக்கம். ஆனால், வழக்கத்திற்கு விரோதமாக அன்று தனியாக இருக்கும்போதுதான் காந்திஜி பேசினார். மணமான தம்பதிகள் யாவருக்குமே பிரயோசனப்படுமாகையால், அவர் சொன்னதை என்னால் முடிந்த வரையில் கீழே சுருக்கித் தருகிறேன் :

"சடங்குகளில் எனக்கு நம்பிக்கை கிடையாது என்பதையும், ஆனால், இச்சடங்குகள் நம்மிடையே கடமை உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடுகின்றன என்ற அளவுக்குத்தான் அவற்றில் எனக்கு நம்பிக்கையுண்டு என்பதையும் நீங்கள் அறியவேண்டும். எனக்கு விவரம் தெரிந்த காலம் முதலே எனக்கு இம்மாதிரி மனப்போக்குத்தான் இருந்து வந்திருக்கிறது. நீங்கள் திருப்பிச் சொன்ன எல்லா மந்திரங்களும், எடுத்துக்கொண்ட எல்லாப் பிரதிக்ஞைகளும் சமஸ்கிருதத்தில் இருந்தன. ஆனால், உங்களுக்குப் புரிவதற்காக அவை மொழிபெயர்த்துச் சொல்லப்பட்டன. சமஸ்கிருத வார்த்தைக்கு ஒரு சக்தி இருக்கிறது என்பதையும், அதனுடைய ஆதிக்கத்தின் கீழ் வரவேண்டுமென்று யாரும் ஆசைப்படுவார்கள் என்பதையும் நான் அறிவேன். அதனால்தான் சமஸ்கிருத வாசகங்களையே உபயோகித்தோம்.

"மணப்பெண், ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு நல்ல ஆண் குழந்தைக்குத் தாயாக வேண்டுமென்பது, இந்தச் சடங்கின்போது, கணவன் தெரிவித்த விருப்பங்களில் ஒன்றாகும். இது என்னைத் திடுக்கிட வைக்கவில்லை. இதனால் கட்டாயமாகப் பிள்ளை பெறத்தான் வேண்டுமென்று அர்த்தமில்லை. ஆனால், சந்ததி வேண்டுமென்றால், அதற்கு முற்றிலும் மத உணர்ச்சியுடன் செய்து முடிக்கப்பட்ட திருமணம் அவசியம் என்பதே அர்த்தம். குழந்தை வேண்டாதவன் திருமணம் செய்துகொள்ள வேண்டியதே இல்லை. சரீர இச்சையைத் திருப்தி செய்துகொள்ளுவதற்காக நடக்கும் திருமணம், திருமணமேயல்ல. அது விபசாரமாகும்—அதாவது, வெறும் சரீர இச்சையேயாகும். குழந்தை வேண்டுமென்ற ஆசை, இருவருக்குமே தெளிவாக ஏற்படும்போதுதான் புணர்ச்சியில் ஈடுபடலாம் என்பதே இன்று நடந்த சடங்கின் அர்த்தமாகும். கருத்தரிப்பது என்பது புனிதமானது. ஆகவே, பக்தியுடன் இந்தக் காரியத்தைச் செய்யவேண்டும். இச்சையைத் தூண்டிவிடுவதற்காகவும், இன்பத்திற்காகவும் புணர்ச்சிக்கு முன்பு நிகழும்

வழக்கமான காதல் விளையாட்டுக்களுக்கு இங்கே இடமில்லை. வேறு குழந்தை வேண்டாமென்றால், புருஷனும் மனைவியும் ஆயுள் காலத்திலேயே ஒரே ஒரு தடவைதான் சேரலாம். நல்ல ஆரோக்கியமும், ஒழுக்கமும் இல்லாதவர்கள் சேருவதற்கு உரிமையே இல்லை. அவர்கள் சேருவது விபசாரமே யாகும். மிருக இச்சையைத் திருப்தி செய்வதற்காகத்தான் திருமணம் என்று இதற்கு முன்பு நீங்கள் நினைத்துக்கொண் டிருந்தால், அதை மறந்துவிடவேண்டும். அது வெறும் மூடநம்பிக்கை. சாஸ்திரோக்தமாக அக்கினியின் முன்னிலையில் இந்தச் சடங்கு முழுவதும் செய்யப்படுகிறது. உங்களிடமுள்ள இச்சைகளை யெல்லாம், அந்த அக்கினி சாம்பலாக்கி விடட்டும்.

"இந்தக் காலத்தில் மிகுதியாக உள்ள மற்றொரு மூடநம்பிக் கையையும் நீங்கள் விட்டொழிக்க வேண்டும். அடக்கம், கட்டுப் பாடு ஆகியவைகளை அனுஷ்டிப்பது தவறு என்றும், இஷ்டப்படி சரீர இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதும், இஷ்டப்படி காதல் செய்வதுந்தான் இயற்கையான நிலைமை என்றும் சொல் லப்படுகிறது. இதைப்போல் நாசகரமான மூடநம்பிக்கை வேறெதுவும் கிடையாது. லட்சியத்தை அடைவது உங்களுக்கு முடியாமல் இருக்கலாம்; உங்களுடைய சரீர இச்சையை அடக்க முடியாமல் இருக்கலாம். அதற்காக, லட்சியத்தின் உயர்வைக் குறைத்து விடாதீர்கள். மதத்திற்கு முரணானதை மதம் என்று கொண்டாடாதீர்கள். உங்களுக்கு ஆசை தோன்றும்போது இப்போது நான் சொல்லுவதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங் கள். இந்தப் புனிதமான நாளின் நினைவு உங்களைக் கட்டுப் பாட்டுக்குள் நிறுத்தும். புலனடக்கத்தை அனுஷ்டித்து, ஆண்-பெண் உறவு உணர்ச்சியை உன்னதமான தாக்குவதே திருமணத் தின் நோக்கம். அதற்கு வேறு ஏதாவது நோக்கம் உண்டென்றால், இது ஒரு புனிதமான சங்கற்பமாகாது; பிரஜோற்பத்தியைத் தவிர வேறு காரியங்களுக்காகச் செய்யப்படும் திருமண மாகிவிடும்.

"நண்பர்கள், சம உரிமை உள்ளவர்கள் என்ற முறையில் நீங்கள் திருமணத்தில் பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள். கணவர் 'சுவாமி' என்று அழைக்கப்படுகிறாரென்றால், மனைவி 'சுவா மினி' யாவாள். ஒருவர் மற்றொருவரின் எஜமான் அல்லது எஜ மானி; பரஸ்பரம் உதவி செய்பவர்கள்; வாழ்க்கையின் பொறுப்பு களையும், கடமைகளையும் நிறைவேற்றுவதற்கு ஒருவரோடொரு வர் ஒத்துழைப்பவர்கள். உங்களுக்கு உயர்ந்த அறிவும், உணர்ச்சி களும் இருந்தால், பெண்களும் அவற்றைப் பெறும்படி செய்யுங் கள் என்று பையன்களாகிய உங்களுக்குக் கூறுகிறேன். அவர் களுக்கு உண்மையான ஆசிரியர்களாகவும், வழிகாட்டிகளாகவும் இருங்கள்; அவர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள்; ஆனால், எந்தச் சமயத்திலும் அவர்களைத் தடுத்துத் தவறான வழிகாட்டாதீர் கள். உங்களிடையே சிந்தனை, சொல், செயல் மூன்றிலும், எப் போதும் பூரண ஒற்றுமை இருக்கட்டும்; உங்களிடையே ஒரு

வர்க்கொருவர் ரகசியங்களே இல்லாமல் இருக்கட்டும்; நீங்கள் ஒரே உள்ளத்துடன் வாழ்வீர்களாக.

"உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசாதீர்கள். உங்களால் முடியாமல் இருக்கக் கூடியவற்றைச் செய்வதற்கு வீணில் முயன்று உடம்பைக் கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்; புலனடக்கம் ஒருநாளும் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் செய்யாது. ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பது புலனடக்கம் அல்ல; அடக்கி வைத்திருப்பதுபோல் காட்டிக்கொள்ளுவதுதான் உடம்பைக் கெடுக்கும். உண்மையிலேயே புலனடக்கமுள்ளவனுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் வலிமையும், சாந்தியும் பெருகிக்கொண்டே போகும். புலனடக்கத்தில் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய முதலாவது காரியம், சிந்தனைகளை அடக்கியாளுவது. உங்களால் எவ்வளவு செய்ய முடியுமென்பதைத் தெரிந்துகொண்டு, முடிந்ததையே செய்யுங்கள். லட்சியத்தைச் சரியான கோணத்தில் உங்களுக்கு எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறேன். சரியான கோணத்தில் நின்று காரியங்கள் செய்ய முடிந்த வரையில் முயற்சிசெய்யுங்கள். நீங்கள் தோல்வியடைந்தால் அதில் வருந்துவதற்கோ, வெட்கப்படுவதற்கோ ஒன்றுமில்லை. திருமணம் என்பது ஒரு சங்கற்பம், ஒரு புதுப் பிறப்பு என்பதையே உங்களுக்கு விளக்கியிருக்கிறேன். அதைப் போலவே உபநயனமும் ஒரு சங்கற்பந்தான். அதுவும் ஒரு புதுப் பிறப்பே. நான் சொன்னவற்றைக் கேட்டு, அச்சமோ, தளர்ச்சியோ அடையாதீர்கள். சிந்தனை, சொல், செயல் மூன்றையும், இணக்கமாக ஒன்றுபடுத்துவதையே எப்போதும் நோக்கமாகக் கொண்டிருங்கள். உங்கள் எண்ணங்களைப் பரிசுத்தப்படுத்துவதிலேயே கருத்தாயிருந்தால் எல்லாம் சரியாகிவிடும். சிந்தனையைப் போல் சக்தி வாய்ந்தது வேறு எதுவும் இல்லை. சொல்லைத் தொடர்ந்து செய்கையையும், சிந்தனையைத் தொடர்ந்து சொல்லும் பிறக்கின்றன. ஒரு மகத்தான சிந்தனையின் விளைவுதான் உலகம். சிந்தனை மகத்தானதாகவும் சுத்தமானதாகவும் இருந்தால், பலனும் மகத்தானதாகவும் சுத்தமானதாகவுந்தான் இருக்கும். ஆகவே, உன்னதமான லட்சியம் என்ற கேடயத்துடன் நீங்கள் வாழ்க்கையில் இறங்கினால் எந்த ஆசையும் உங்களுக்குக் கெடுதல் விளைவிக்காது; எந்த அசுத்தமும் உங்களை அணுகாது என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

"உங்களுக்கு விளக்கிச் சொல்லப்பட்ட பற்பல சடங்குகளையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பார்வைக்குச் சாதாரணமாகத் தோன்றிய 'மதுபர்க்கம்' என்ற சடங்கைக் கவனியுங்கள். மற்றவர்கள் தமக்குரிய பங்கை எடுத்துக்கொண்ட பிறகு உங்கள் பங்கை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளுவதா யிருந்தால் உலகத்தில் வேண்டிய அளவுக்கு 'மது' அதாவது இனிய தேன் இருக்கிறது. 'துறப்பதன்மூலம் இன்பத்தை அனுபவிப்பது' என்பதே இதன் அர்த்தம்."

"குழந்தை வேண்டுமென்ற ஆசை இல்லாவிட்டால், திருமணமே செய்துகொள்ளக் கூடாதா?" என்று ஒரு மணமகன் கேட்டார்.

அதற்குக் காந்திஜி கூறியதாவது :

"கூடாதுதான். சரீரத் தொடர்பே இல்லாத ஆன்மார்த்தத் திருமணங்களில் எனக்கு நம்பிக்கையில்லை. சரீரச் சேர்க்கைக்காக இல்லாமல், பெண்களைக் காப்பாற்றுவதற்கென்றே சிலர் மணந்துகொண் டிருக்கிறார்கள். ஆனால், இத்தகைய சம்பவங்கள் மிகவும் அபூர்வம். பரிசுத்தமான மண வாழ்வைப் பற்றி நான் எழுதியுள்ளவற்றையெல்லாம் நீங்கள் வாசிக்கவேண்டும். மகாபாரதத்தில் நான் வாசித்தது ஒவ்வொரு நாளும் என் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்து வருகிறது. வியாசர் நியோகம் செய்ததாக அதில் சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது. அவர் லட்சணமானவரென்று வருணிக்கப்படவில்லை; அதற்கு நேர்விரோதமாக அவருடைய உருவம் கோரமாயிருக்குமாம். அவர் காதல் சேஷ்டைகள் எதுவும் செய்யவில்லை. ஆனால், புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதற்கு முன்பு, தம் உடம்பு முழுவதிலும் நெய்யைப் பூசிக் கொள்ளுவாராம். அவர் இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்காக அதில் ஈடுபடவில்லை; சந்ததியை உற்பத்தி செய்வதற்கே ஈடுபட்டார். குழந்தை வேண்டுமென்ற ஆசை முற்றிலும் இயற்கையானதே. ஆனால், அந்த ஆசை நிறைவேறிய பிறகு புணர்ச்சியே இருக்கலாகாது.

"முதல் குழந்தையை 'தர்மஜன்', அதாவது, கடமையில் பிறந்தவன் என்று மனு கூறுகிறார். பிறகு பிறக்கும் குழந்தைகளைக் 'காமஜர்கள்', அதாவது, காமவெறியில் பிறந்தவர்கள் என்கிறார். இதுதான் புணர்ச்சியைப் பற்றிய சட்டம். கடவுள் என்றால் சட்டந்தானே? கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படிவதென்றால், சட்டத்தை நிறைவேற்றுவது என்றே அர்த்தம். 'எந்த வகையிலும் சட்டத்தை மீறமாட்டேன்' என்று மும்முறை நீங்கள் பிரதிக்ஞை எடுத்துக் கொண்டதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சட்டத்திற்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கத் தயாராயிருக்கும் ஆண்களும் பெண்களும் ஒரு சிலர் இருந்தால் கூட, மனித இனம் கம்பீரமானதாகவும், உண்மையானதாகவும் இருக்கும்.

"கஸ்தூரிபாயைக் காம உணர்ச்சியுடன் அணுகுவதை நிறுத்திய பிறகுதான் என்னுடைய மண வாழ்வை உண்மையிலேயே நான் அனுபவிக்க ஆரம்பித்தேன் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நான் நல்ல திடகாத்திரனாக, இளமைப் பிராயத்திலிருந்தபோது பிரம்மச்சரிய விரதத்தை எடுத்துக் கொண்டேன். இன்றைய அர்த்தத்தில், மண வாழ்வை ரசித்து அனுபவிக்கக் கூடிய இளமை அது. மற்றெல்லோரையும் போலவே, நானும் ஒரு புனிதமான கடமையை நிறைவேற்றுவதற்காகத்தான் பிறவி எடுத்திருக்கிறேன் என்பது மின்னல்

போல் தோன்றிற்று. திருமணம் ஆனபோது எனக்கு இது தெரியாது. ஆனல், எனக்குத் தெளிவு ஏற்பட்டவுடன் எந்தக் கடமையை நிறைவேற்றுவதற்காக நான் பிறந்தேனே அதற் கேற்ற துணையாகவே திருமணம் இருக்க வேண்டுமென்று உணர்ந்தேன். அப்போதுதான் உண்மையான தருமத்தை நான் அறிந்தேன். அந்த விரதத்தை எடுத்துக்கொண்ட பிறகுதான் எங்களுடைய வாழ்வில் உண்மையான இன்பம் ஏற்பட்டது. கஸ்தூரிபாய் பார்ப்பதற்குப் பலவீனமாயிருந்தபோதிலும், நல்ல உடலுறுதியுள்ளவள்; காலையிலிருந்து இரவுவரை உழைக்கிருள்; என்னுடைய இச்சையைப் பூர்த்தி செய்யும் கருவியாகவே அவள் இருந்திருந்தால் அப்படி வேலை செய்ய முடியாது.

"ஆனல், தாமதமாகத்தான் எனக்கு விழிப்பு ஏற்பட்டது. ஏனெனில் சில ஆண்டுகள் நான் மண வாழ்க்கையை நடத்தி விட்டேன். உரிய காலத்தில் உங்களுக்கு விஷயம் தெளிவுபடுத் தப்படுகிறது. நீங்கள் அதிருஷ்டக்காரர்கள். எனக்கு மண மானபோது சந்தர்ப்பங்கள் கொஞ்சமும் சரியாயில்லை. ஆனல், உங்களுக்கு எல்லாம் சுபசகுனமாகவே இருக்கிறது. ஆனல். நான் சமாளித்துக்கொண்டு போய்விட்டேன். அதற்கு உதவி யாக என்னிடம் ஒன்று இருந்தது. அதுதான் உண்மை என்ற கவசம். அது என்னைக் காத்துக் காப்பாற்றியது. சத்தியமே என் வாழ்க்கையின் அஸ்திவாரமாயிருக்கிறது. சத்தியத்தி னின்றும், பின்னர் தோன்றியவைகளே பிரம்மச்சரியமும் அகிம்சையும். ஆகவே நீங்கள் என்ன செய்தாலும், உங்களுக் கும், உலகத்திற்கும் உண்மையாக நடந்துகொள்ளுங்கள். உங்க ளுடைய எண்ணங்களை ஒளிக்காதீர்கள். அவற்றை வெளிக் காட்டுவது அவமானமென்ருல், அவற்றை நினைப்பது அதைவிட அவமானமாகும்."

'ஹரிஜன்' - 24-4-1937

2

ஒரு கருத்தடை உற்சாகி

ஏழைகளின் சேவைக்காகத் தம்மிடம் உள்ளவற்றை யெல்லாம் கொடுத்துவிட்டு அந்த வயோதிக விவசாயிக்கும், இங்கிலாந்திலிருந்து வந்த கருத்தடை உற்சாகியான ஸ்ரீமதி ஹௌ-மார்ட்டினுக்குமிடையேதான் எவ்வளவு வித்தியாசம்! இந்தியாவிலுள்ள ஏழைகளின் நன்மைக்காக இந்த அம்மையார் தம் உபதேசத்தைக் கொண்டுவந்தார். ஒன்று, காந்திஜியின் மனத்தை மாற்றவேண்டும் அல்லது தம் கருத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று அவர் வந்தார். அவர் இந்தியாவுக்கு வருவது இதுவே முதல் தடவை. ஏழைகளை அதிகமாகப் பார்த்து விட்டாரென்றும் சொல்ல முடியாது. ஆகவே, பிரிட்டிஷ் சேரி களைப்பற்றிய தம்முடைய அனுபவங்களைக் கூறினர். பலசாலி யான ஆணுக்குப் பணிய வேண்டியிருக்கிற 'அபலைப் பெண்'ணுக் காகக் கடுமையாக வாதாடினர்.

அன்னுருடைய முதல் வாதத்தையே காந்திஜி மறுத்தார். "அபலைப் பெண் என்று யாரும் கிடையாது. அபலைப் பெண் ஆண்களைவிடப் பலசாலி என்பதை இந்தியாவிலுள்ள கிராமங்களுக்கு நீங்கள் வந்தால் ருசுப்பித்துக் காட்டத் தயாராயிருக்கிறேன். தனக்கு இஷ்டமில்லையென்ருல், உலகத்தில் ஆணுய்ப் பிறந்த யாரும் தன்னைக் கட்டாயப்படுத்த முடியாதென்றே அங்குள்ள எந்தப் பெண்ணும் சொல்லுவாள். என்னுடைய மனைவி விஷயத்தில் எனக்குள்ள சொந்த அனுபவத்தைக் கொண்டே இப்படி நான் சொல்ல முடியும். அவள் ஒரு விதிவிலக்கு அல்ல. 'செத்தாலும் சாவேன், உனக்கு இடம் கொடுக்க மாட்டேன்', என்ற உறுதி இருந்தால், எந்த ராட்சதனும் பெண்ணைப் பணிய வைக்க முடியாது. இது பரஸ்பர சம்மதத்துடன் நடக்கும் விஷயம். ஆண்கள், பெண்கள் இருவரிடமும், மிருகத்தன்மை தெய்விகம் ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்திருக்கின்றன. மிருகத் தன்மையை அடக்க முடிந்துவிட்டால், நல்லது" என்று காந்திஜி சொன்னுர்.

"இனிக் குழந்தைகள் பெறக்கூடாது என்பதற்காகக் கணவன் வேறு பெண்ணிடம் சென்ருல், மனைவி என்ன செய்வது?" என்று அந்த அம்மாள் கேட்டார்.

"அப்படியானுல் இப்போது உங்கள் அஸ்திவாரத்தை வேறு இடத்திற்கு மாற்றுகிறீர்கள். உங்களுடைய ஊகங்களின் அடிப்படை தவருயிருந்தால், முடிவுகளும் தவருகத்தான் இருக்கும். நீங்களாகச் சிலவற்றைக் கற்பனை செய்துகொண்டு, ஆண்களும் பெண்களும், அவர்களுடைய தனித்தன்மைகளை இழக்கும்படி செய்ய முயலாதீர்கள். 'உங்களுடைய உபதேசத்தின் அடிப்படைகளை எனக்கு விளக்கிச் சொல்லுங்கள். உங்களுடைய கருத்தடைப் பிரசாரமே போதிய அறிமுகமல்லவா?' என்று நான் வேடிக்கையாகச் சொன்னதில் அர்த்தம் இருக்கிறது. ஏனெனில். கருத்தடை மூலந்தான் நமக்கு விமோசனம் கிட்டும் என்று நம்பும் சில ஆண்களும், பெண்களும் இருக்கிருர்கள் என்பதை நான் அறிவேன். ஆகையால், அதன் அடிப்படைகளை நீங்களே சொல்லுங்கள்" என்று காந்திஜி கேட்டார்.

"உலகின் விமோசனம் அதில்தான் இருக்கிறது என்று நான் நினைக்கவில்லை. ஆனுல், ஏதாவது பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் இல்லாமல் விமோசனம் இல்லை என்றேசொல்லுகிறேன்" என்று ஸ்ரீமதி ஹௌ-மார்ட்டின் பதிலளித்தார். "நீங்கள் ஒரு முறையைப் பின்பற்றுவீர்கள்; நான் வேருெரு முறையைப் பின் பற்றுவேன். உங்கள் முறையையும் நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனுல், எல்லோருக்குமே அதை நான் சிபார்சு செய்ய மாட்டேன். அற்புதமான ஒரு செய்கையை ஆட்சேபகரமானது என்று நீங்கள் கருதுவதுபோல் தோன்றுகிறது. புதிய உயிரைச் சிருஷ்டி செய்யும் தருணத்தில் இரு மிருகங்கள் தெய்விகத்திற்கு

மிகவும் சமீபத்தில் இருக்கின்றன. இந்தச் செய்கையில் அற்புதமான ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது.''

"இங்கும் நீங்கள் ஏதோ குழப்பத்தில் உழலுகிறீர்கள். புது உயிரைச் சிருஷ்டிப்பது தெய்விகத்துக்கு மிகவும் சமீபத்திலுள்ள ஒன்று என்பதை நான் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறேன். தெய்விக முறையில் அந்தக் காரியத்தைச் செய்யவேண்டுமென்றே நான் சொல்லுகிறேன். அதாவது, புது உயிரைச் சிருஷ்டிக்க வேண்டு மென்பதைத் தவிர வேறு எந்த ஆசையுடனும், ஆணும் பெண்ணும் சேரக்கூடாது. ஆனால், ஆசையுடன் தழுவிக்கொள்ளு வதற்காகவே அவர்கள் சேருகிறார்களென்றால், சைத்தானுக்குச் சமீபமாகத்தான் இருக்கிறார்கள். துரதிருஷ்டவசமாக நாம் தெய்விகத்திற்குச் சமீபத்தில் இருக்கிறோம் என்பதை மனிதன் மறந்து, தன்னுள் இருக்கும் மிருக உணர்ச்சியைத் திருப்தி செய்வதற்காக, மிருகத்திற்கும் கீழானவன் ஆகிவிடுகிறான்'' என்றார் காந்திஜி.

"ஆனால், மிருகத்தை நீங்கள் எதற்காகத் தூஷணை செய்ய வேண்டும்?''

"நான் தூஷணை செய்யவில்லை. இயற்கை தனக்கு இட்டுள்ள கட்டளையை மிருகம் நிறைவேற்றுகிறது. கம்பீரமான சிங்கம் ஒரு நல்ல பிராணிதான். என்னை விழுங்குவதற்கு அதற்கு முழு உரிமையும் உண்டு. ஆனால், நகங்களை வளர்த்துக்கொண்டு உங்கள்மீது பாய எனக்கு உரிமை இல்லை. அப்படிச் செய்தால் என்னைத் தாழ்த்திக்கொள்ளுவதோடு மிருகத்தையும்விடக் கேவலம் ஆகிவிடுகிறேன்.''

"நான் வருந்துகிறேன். சரியாகப் புரியும்படி நான் சொல்ல வில்லை. பெரும்பாலானவர்கள் விஷயத்தில் அது விமோசன மாக இராவிட்டாலும், உயர் வாழ்வுக்கு உதவும் ஓர் அம்சமா யிருக்கும் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். இப்போதுகூட நான் தெளிவாகச் சொல்லவில்லை என்றே அஞ்சுகிறேன். நான் சொல்லுவது உங்களுக்குப் புரிகிறதோ?'' என்று ஸ்ரீமதி ஹௌ-மார்ட்டின் கேட்டார்.

"பரவாயில்லை. நீங்கள் புரியும்படி சொல்லவில்லை என்பதை நான் பயன்படுத்திக்கொள்ள விரும்பவில்லை. தவறாக நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். மேல் நோக்கி ஏறுவதா? கீழே இறங்குவதா? இந்த இரண்டு வழிகளில் எது வேண்டும் என்று மனிதன் முடிவு செய்யவேண்டும். ஆனால், அவனுக்குள்ளேயே மிருக உணர்ச்சி இருப்பதால், மேல் நோக்கி ஏறுவதைவிட, கீழ் நோக்கிச் சரி வதே அவனுக்கு அதிகச் சுலபமாயிருக்கும். அதிலும், அந்தச் சரி வுப் பாதை அழகாக அலங்கரிக்கப்பட்டு அவனிடம் காட்டப்படும் போது சரிவுப் பாதையே சுலபமாயிருக்கும். சீலம் என்ற போர்வையில் பாவம் தோற்றமளிக்கும்போது மனிதன் சுலபமாகப் பணிந்துவிடுகிறான். மேரி ஸ்டோப்ஸும் மற்றவர்

களும் அதைத்தான் செய்கிறார்கள். போகத்தில் திளைக்கும் தத்துவத்தை நான் பிரசாரம் செய்தால், அதைச் சுற்றி மனிதர்கள் மொய்த்துவிடுகிறார்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும். உங்களைப் போன்றவர்கள், தன்னலமற்ற ஆர்வத்துடன் உங்கள் தத்துவத்தை விடாமல் வற்புறுத்திக்கொண்டு வந்தால், நீங்கள் வெற்றி பெற்றுவிட்டதுபோலக்கூடத் தோன்றக்கூடும். ஆனால், நீங்கள் செய்யும் விஷமத்தின் தன்மையைக் கொஞ்சம் அறியாமல், நீங்கள் ஒருவகையான மரணத்தை அடைவீர்கள் என்பதும் எனக்குத் தெரியும். சரிவுப் பாதைக்கு வக்காலத்தோ, வாதமோ தேவையில்லை. அவர்களிடமே அது குடிகொண் டிருக்கிறது. அதை ஒழுங்குபடுத்திக் கட்டுப்படுத்தினாலொழிய வியாதிகளும், கொள்ளை நோய்களும் மலிந்துவிடக்கூடும் என்ற அபாயம் இருக்கிறது.''

ஸ்ரீமதி ஹௌ-மார்ட்டின் இதுவரையில் தெய்விகத்திற்கும் சைத்தானுக்கும் வித்தியாசம் இருப்பதை ஒப்புக்கொண்டவர் போல் தோன்றினார். ஆனால், இவ்விரண்டிற்கும் வித்தியாசம் இல்லையென்றும், நாமெல்லோரும் நினைப்பதைவிட இவ்விரண்டுக்கும் இடையே அதிகக் கூட்டுறவு இருப்பதாகவும் வாதாட ஆரம்பித்தார். கருத்தடைத் தத்துவத்திலுள்ள உண்மையான குறைபாடு இதுதான். தங்களுடைய பலவீனமும் அதுவே என்பதைக் கருத்தடை உற்சாகிகள் மறந்துவிடுகிறார்கள்.

''தெய்விகம், சைத்தான், இரண்டும் ஒன்றுதான் என்று நினைக்கிறீர்கள்? சூரியன் இருக்கிறதென்று உங்களுக்கு நம்பிக்கை உண்டா? நம்பிக்கை இருக்கிறதென்றால், நிழலையும் நீங்கள் நம்பவேண்டாமா?'' என்று காந்திஜி கேட்டார்.

''எதற்காக 'நிழ'லைச் சைத்தான் என்று சொல்லுகிறீர்கள்?''

''வேண்டுமானால் 'கடவுள் அல்லாதது' என்று சொல்லுங்களேன்.''

''நிழலில் கடவுளல்லாதது இருப்பதாக நான் நினைக்கவில்லை. எல்லா இடங்களிலுமே உயிர் இருக்கிறது.''

''உயிரற்ற நிலை என்று ஒன்று உண்டு. உயிர் போனவுடன் தங்களுடைய மிக நெருங்கிய உறவினர்களின் சடலங்களைக்கூட ஹிந்துக்கள் தீயிலிட்டுச் சாம்பலாக்கி விடுகிறார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? உயிர்வாழ்வில் அடிப்படையான ஒருமை ஒன்றிருக்கிறது; பன்மையும் கூடவே இருக்கிறது. அதை ஊடுருவிப் பார்த்து, அதிலுள்ள ஒருமையைக் காணவேண்டும். ஆனால், நீங்கள் செய்வதுபோல் அறிவைக்கொண்டு அதைக் காண்பதற்கில்லை. சத்தியம் இருக்குமிடத்தில் அசத்தியமும் இருந்தாக வேண்டும். வெளிச்சம் இருந்தால், நிழலும் இருந்தாகவேண்டும். அறிவையும், காரணகாரிய உணர்ச்சியையும், உடலையுங்கூட அடியோடு அடக்கியாண்டாலொழிய விரிவான அந்த உணர்வை அடைய முடியாது.''

ஸ்ரீமதி ஹௌ-மார்ட்டின் குழப்பம் அடைந்தவராகக் காணப்பட்டார். நேரமும் ஆகிவிட்டது. "உங்களுக்கு இன்னும் அதிக அவகாசம் கொடுக்கத் தயாராயிருக்கிறேன். ஆனால் நீங்கள் வார்தாவுக்கு வந்து என்னுடன் தங்கவேண்டும். நானும் உங்களைப்போலவே ஒரு பெரிய உற்சாகிதான். ஒன்று, உங்கள் கருத்தை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும்; அல்லது, என்னைத் திருப்ப வேண்டும். அதுவரையில் நீங்கள் இந்தியாவைவிட்டுப் போகக்கூடாது" என்று காந்திஜி சொன்னார்.

வேறு அலுவல்கள் இருந்ததால் பரவசம் மிகுந்த இந்தச் சம்பாஷணை முடியவேண்டி இருந்தது. இதைக் கேட்டுக்கொண்டிருந்தபோது, ஸெயின்ட் பிரான்ஸிஸின் (அஸ்ஸிஸி) மகாவாக்குகள் என் நினைவுக்கு வந்தன: "ஒளி கீழே பார்த்தபோது இருள் தென்பட்டது. 'நான் அங்கே போகிறேன்' என்றது ஒளி. சமாதானம் கீழே பார்த்தபோது யுத்தம் தென்பட்டது. 'நான் அங்கே போகிறேன்' என்றது சமாதானம். அன்பு, கீழே பார்த்தபோது குரோதம் தென்பட்டது. 'நான் அங்கே போகிறேன்' என்றது அன்பு. பின்னர் வார்த்தையானது சதையாக்கப்பட்டு நம்மிடையே வசித்தது."

— 'ஹரிஜன்' – 1—2—1935

3
கருத்தடைப் பிரச்னை

நீண்ட காலம் அமெரிக்காவில் இருந்துவிட்டு சுவாமி யோகானந்தர் இப்போதுதான் தாய்நாட்டிற்குத் திரும்பி வந்திருக்கிறார். விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போதும் தூங்கும்போதும் காந்திஜி கிராமங்களையும் கிராமவாசிகளையுமே பற்றி எவ்வளவு தூரம் சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கிறார் என்பதை சுவாமி யோகானந்தருடன் அவர் நடத்திய ஒரு விவாதம் தெளிவாக எடுத்துக்காட்டும். ராஞ்சிக்குப் போகும் வழியில் அவர் இங்கே இரண்டு நாட்கள் தங்கி, காந்திஜியுடன் நீண்ட சம்பாஷணைகள் நடத்தினர். அமெரிக்காவில் அவர் செய்துகொண்டிருந்த வேலை, முற்றிலும் ஆன்மிகத் தன்மை வாய்ந்தது. உலகத்திற்கு இந்தியா அளிக்கக்கூடிய ஆன்மிகச் செய்தியை எல்லா இடங்களிலும் சொல்லில் மட்டுமின்றி, செயலிலும் காட்டவே தாம் முயன்றதாக அவர் சொன்னார். "சிலுவையில் அறையப்பட்ட இந்தியா உலகத்தின் விமோசனமாயிருக்கும்" என்பது அவருடைய நம்பிக்கை.

இரண்டு பிரச்னைகளைப் பற்றி—அதாவது தீமை, கருத்தடை இரண்டையும் பற்றி—அவர் காந்திஜியுடன் விவாதிக்க விரும்பினர். அமெரிக்க வாழ்வின் கீழ்த்தரமான அம்சங்களை அவர் நிறையப் பார்த்திருக்கிறார். நீதிபதி லிண்ட்ஸேயையும் அவர் நெருக்கமாக அறிவார்.........

"இப்போது நாம் பேசும் விஷயத்தை மாற்றுகிறேன். கருத்தடையைவிட, புலனடக்கத்தையே நீங்கள் விரும்புகிறீர்களல்லவா?" என்று கேட்டார் சுவாமி.

"செயற்கை முறைகளின் மூலம் கருத்தடை செய்வது, அல்லது இன்று மேல்நாட்டினரால் சிபாரிசு செய்யப்படும் முறைகளைப் பின்பற்றிக் கருத்தடை செய்வது, தற்கொலைக்கு ஒப்பானதென்று நான் நினைக்கிறேன். 'தற்கொலை' என்ருல், இனம் நசித்துப் போய்விடும் என்ற அர்த்தத்தில் நான் சொல்லவில்லை. ஓர் உயர்ந்த அர்த்தத்திலேயே அப்பதத்தை உபயோகிக்கிறேன். அதாவது, இந்த முறைகள் மனிதனை மிருகத்தினும் கேவலமாக்கிவிடுகின்றன. அவை ஒழுக்கக் கேடானவை."

"ஓர் அளவில்லாமல் குழந்தைகளைப் பெருக்கிக்கொண்டே போவதை எவ்வளவு காலம் சகித்துக்கொண்டிருப்பது? எனக்குத் தெரிந்த ஒருவருக்கு ஆண்டுதோறும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை பெருகிக்கொண்டேயிருக்கிறது. அவர் ஒரு சேர் பால்தான் வாங்குவார். அதைத் தம் குழந்தைகளுக்குப் பங்கு போட்டுக் கொடுப்பதற்குத் தண்ணீரைச் சேர்த்துக்கொண்டேயிருப்பார். இது பாவமென்று நீங்கள் நினைக்கவில்லையா?"

"வேண்டாத குழந்தைகளைப் பெறுவது அதைவிட பெரிய பாவம் என்று நான் கருதுகிறேன். அது மனிதன் தன் மனிதத் தன்மையையே இழக்கச் செய்துவிடுகிறது."

"அப்படியானல் இந்த உண்மையை மனிதனுக்கு எடுத்துச் சொல்லுவதற்கு ஏற்ற அனுபவ சாத்தியமான வழி என்ன?"

"புலனடக்கத்துடன் வாழ்க்கை நடத்திக் காட்டுவதுதான் வழி. உபதேசம் செய்வதை விட்டுச் செயலில் காட்டுவதே சிறந்தது."

"'மேல்நாட்டினரை விட நீங்கள் ஆன்மிகத் துறையில் உயர்ந்தவர்களென்று சொல்லிக்கொள்ளுகிறீர்கள். அப்படி இருக்கும்போது உங்களிடையே சிசு மரணம் எங்களைவிட அதிகமாயிருப்பதற்கும், சராசரி ஆயுட்காலம் எங்களைவிடக் குறைவாயிருப்பதற்கும் காரணம் என்ன?' என்று மேல்நாட்டினர் கேட்கிருர்கள். மகாத்மாஜி, நிறையக் குழந்தைகள் பெறுவதில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை உண்டா?"

"குழந்தைகளே இல்லாமல் இருப்பதில்தான் எனக்கு நம்பிக்கை."

"அப்படியானல் இனமே நசித்துப் போய்விடும்."

"நசித்துப்போகாது. இன்னும் உயர்வானதாக மாறுதல் அடைந்துவிடும். ஆனல், அது ஒருபோதும் ஏற்படாது. ஏனெனில் ஆண்-பெண் உறவு உணர்ச்சியை நம் முன்னேரிடமிருந்து தலைமுறை, தலைமுறையாக நாம் பிதுரார்ஜிதமாகப் பெற்று வந்திருக்கிறேம். யுகக் கணக்கில் இருந்துவரும் இந்தப் பழக்

கத்தைத் தடுப்பதற்குப் பிரம்மாண்டமான முயற்சி வேண்டும். ஆயினும், இது ஒரு எளிய முயற்சியே. முற்றும் துறந்த நிலை, பரிபூரண பிரம்மச்சரியந்தான் லட்சிய நிலை. இப்படி நினைத்துப் பார்ப்பதற்குத் துணிவில்லையென்றால், தாராளமாக மணந்து கொள்ளுங்கள். ஆனால், அப்போதுங்கூடப் புலனடக்கத்துடன் வாழ்க்கை நடத்துங்கள்.''

"இதைப் பாமர மக்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பதற்கான செயல் முறை ஏதாவது வைத்திருக்கிறீர்களா?''

''நான் சற்று முன்பு சொன்னதுபோல், பரிபூரணமாகப் புலனடக்கத்தை எய்துவதுதான் வழி. பாமரமக்களிடையே போய் வசித்து, அங்கே அப்படி வாழ்ந்து காட்டவேண்டும். புலனடக்கத்துடனும், சுகானுபவங்களையெல்லாம் துறந்தும் வாழ்ந்தால், ஜனங்களின் மனத்தில் அது பதியாமல் போகாது. புலனடக்கத்திற்கும், நாவின் ருசியை அடக்கியாளுவதற்கும் பிரிக்க முடியாத ஒரு தொடர்பு இருக்கிறது. பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பவனுடைய ஒவ்வொரு செய்கையிலுமே அடக்கத்தைக் காணலாம் ; அவன் பணிவுடையவனாக இருப்பான்.''

''நீங்கள் சொல்லுவது எனக்கு விளங்குகிறது. புலனடக்கத்திலுள்ள இன்பம் பாமர மக்களுக்குத் தெரியாது. அதை நாம் அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். ஆனால், மேல்நாட்டினரின் கேள்விகள் சிலவற்றைக் குறிப்பிட்டேனே, அதற்கென்ன சொல்லுகிறீர்கள்?" என்று கேட்டார் அந்த சுவாமி.

"மேல்நாட்டினரை விட நமக்கு ஆன்மிக உணர்ச்சி அதிகம் என்று நான் நினைக்கவில்லை. அப்படி இருந்தால் நாம் இவ்வளவு கீழ்நிலைக்கு வந்திருக்க முடியாது. ஆனால், மேல் நாட்டிலுள்ள ஒருவரின் சராசரி வயது நம்மைவிட அதிகமாயிருக்கிறதென்றால், அதனால் மேல்நாட்டினரிடம் ஆன்மிக உணர்ச்சி அதிகமிருப்பதாக அர்த்தமல்ல. ஆன்மிகத்தில் உயர்ந்தவர்கள் நீண்ட ஆயுளைக் காட்டவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை; இன்னும் நல்ல வாழ்வையே வாழ்ந்து காட்டவேண்டும்."

—'ஹரிஜன்' - 7—9—1935

4

ஸ்ரீமதி ஸாங்கரும் கருத்தடையும்

கருத்தடை இயக்கத்தின் பிரசித்தி பெற்ற தலைவரான ஸ்ரீமதி மார்கரெட் ஸாங்கர் வார்தாவுக்கு விஜயம் செய்தது முதல், அன்னாருடைய இயல்பின் பற்பல அம்சங்களையும் நான் கவனித்திருக்கிறேன். காந்திஜியுடன் அவர் நடத்திய விவாதங்களின்போதும் கவனித்தேன். காந்திஜி ஒரு பெரிய தார்மிக போதகர் என்ற முறையில், ''அடிக்கடி கருத்தரிக்கும் பிரச்னைக்குத்

தீர்வு காண்பதற்கு அனுபவ சாத்தியமான யோசனை'' எதையாவது கூறும்படி அவரிடம் கேட்டார். ''கருத்தரிக்கிறதா என்பது நிச்சயம் இல்லாமல், ஆனால், தங்களுடைய குடும்பங்களின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று ஆவல் கொள்ளுபவர்களுக்கு ஏதாவது ஒரு செய்தி அளியுங்கள்'' என்று கேட்டுக்கொண்டார். முழு மனத்துடன் காந்திஜி இந்த விவாதங்களில் ஈடுபட்டார். காந்திஜியின் உள்ளத்தைத் தொடுவதற்கு ஏதாவது கிடைக்காதா, தம் கருத்துக்களை எந்த அளவுக்கு அவர் ஆதரிப்பார் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவே அவர் பெரிதும் ஆவல்கொண்டவர்போல் தோன்றினர். எந்த அளவுக்குத் தாம் ஆதரவளிக்க முடியும் என்பதையும் காந்திஜி சுட்டிக் காட்டினர். 'இல்லஸ்டிரேடட் வீக்லி ஆப் இந்தியா' பத்திரிகையில் அந்த அம்மையார் எழுதியுள்ள ஒரு கட்டுரை, அவருடைய மற்றொரு தன்மையை வெளிப்படுத்துகிறது. ஆயிரக்கணக்கான இந்தியப் பெண்களின் அனுபவங்களும், அபிலாஷைகளும் தமக்குத் தெரியுமென்று, காந்திஜி பிரமாதமாகத் தற்பெருமையடித்துக்கொண்டதாக ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் அந்தக் கட்டுரையில் கேலி செய்திருக்கிறர். ''உங்களை ஒரு மகானைப் பாவித்து நீங்கள் சொல்லுவதை மதிப்பவர்கள் ஆயிரக்கணக்கில், லட்சக்கணக்கில் இருக்கிறர்கள்'' என்று அந்த அம்மையாரே சொன்னர். ஆகவே, கஷ்டமான ஒரு பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண்பதற்காகவே அவர் காந்திஜியைக் காண வார்தாவுக்கு வந்தார். அப்படியிருந்தும், பெண்களின் அனுபவங்களும், அபிலாஷைகளும் தமக்குத் தெரியுமென்று காந்திஜி சொன்னதை அவர் கேலி செய்கிறர். காந்திஜி சொன்னவுடன் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் சிறை சென்றிருக்கிறர்கள். இந்தியப் பெண்மணிகளைப் பற்றிக் காந்திஜிக்குத் தெரியாது என்று ருசுப்பிக்கவே அக்கட்டுரையில் ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் முயன்றிருக்கிறர். அந்த விவாதங்களின் போது, எந்த விஷயங்களில் நம்மிடையே கருத்து ஒற்றுமை இருக்கிறதென்று அவர் காந்திஜியைக் கேட்டதையோ, எந்த அளவுக்கு உங்களை நான் ஆதரிப்பேன் என்று காந்திஜி குறிப்பிட்டதையோ பற்றி அக்கட்டுரையில் ஒரு வார்த்தைகூடக் காணப்படவில்லை. உலக சகோதரத்துவ மகாநாட்டில், ''எதிர்காலப் பெண்கள்'' என்பது பற்றி ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் நிகழ்த்திய ஒரு பிரசங்கம் அவருடைய மற்றொரு தன்மையை வெளிப்படுத்துகிறது. இதைப்பற்றிப் பின்னர் கவனிக்கிறேன்.

பேட்டி விவரம்

அந்தப் பேட்டியைப்பற்றிக் கவனிப்போம். நான் ஆரம்பத்தில் சொன்னதுபோல், முழு மனத்துடன் காந்திஜி இந்தச் சம்பாஷணையில் ஈடுபட்டார். தம் உள்ளத்தையே திறந்து காட்டி தம்முடைய அந்தரங்க வாழ்க்கையையே ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் அறியும்படி செய்தார். தம்முடைய வாழ்க்கைத் தத்துவத்தில்

எவை சாத்தியம் என்பதையும் தெரிவித்தார். "புலனடக்கத்தின் மூலம் தன்னையறிவதே என் வாழ்க்கைத் தத்துவம். என்னைக் கேட்டால், நான் ஒரே ஒரு பரிகாரந்தான் சொல்ல முடியும்" என்று காந்திஜி கூறினர். "என்னுடைய அங்கீகாரத்தைக் கோரும் ஒரு பெண்ணுக்கு நான் கருத்தடை முறையைச் சிபார்சு செய்ய முடியாது. 'என்னுடைய பரிகாரம் உனக்குப் பிரயோசனப்படாது. நீ வேறு யாரிடமாவது போய்த் தான் யோசனை கேட்கவேண்டும்' என்றே நான் பதிலளிப்பேன்" என்று காந்திஜி கூறினர். பரிதாபப்படக்கூடிய சில உதாரணங்களை ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் எடுத்துக் காட்டினர். "அம்மாதிரி நிலைமையும் இருக்கிறதென்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். இல்லாவிட்டால் கருத்தடை உற்சாகிகளுக்கு வேலையே இராது. தாராளமாகப் பரிகாரங்களைக் கண்டுபிடியுங்கள்; ஆனல், அதற்குப் பரிகாரம் நீங்கள் சொல்லுவதுபோல் இருக்க முடியாது; வேறு விதமாகத்தான் இருக்க முடியும் என்றே நான் பதிலளிப்பேன். ஒழுக்கங்களைச் சீர்திருத்துபவர்கள் என்ற முறையில், நீங்களும் நானும், இந்த முறையைக் கண்டிப்பாக ஆட்சேபித்து, 'வேறு வழிகளைத்தான் தேடவேண்டும்' என்று சொன்னல் நிச்சயமாக வேறு வழிகள் கிடைக்கும்" என்ருர் காந்திஜி. பெண்களுக்கு விடுதலை அளிக்கவேண்டும். பெண்கள் தம் கதியைத் தாமே நிர்ணயித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று இருவரும் ஒப்புக்கொண்டதுபோல் தோன்றிற்று. அகிம்சை ஒருநாளும் வெற்றி பெருதென்று பலாத்காரத்தில் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் நினைக்கிருர்கள். ஆகையால், பலாத்காரத்தின் மூலம் காந்திஜி இந்தியாவுக்குச் சுயராஜ்யம் பெறவேண்டுமென விரும்புகிருர்கள். அதைப் போலவே, ஸ்ரீமதி ஸாங்கரும் தமக்கு மிகவும் பிடித்தமான வழியில் பெண்களின் விடுதலைக்காகக் காந்திஜி வேலை செய்யவேண்டுமென்று விரும்புகிருர்.

காந்திஜிக்கு இந்தியப் பெண்களைப் பற்றித் தெரியாதென்று ருசுப்பிக்க வேண்டும் என்ற அவசரத்தில் ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் ஓர் அடிப்படையான வித்தியாசத்தை மறந்துவிடுகிருர். மனைவிகள் தமது கணவன்மாரின் விருப்பத்திற்குப் பணியக்கூடாது என்ற அசாத்தியமான நிபந்தனையைக் காந்திஜி விதிக்கிருர் என்பதைக் காட்டி ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் தம் கட்சியை ருசுப்பித்து விட்டதாக நினைத்துக்கொண்டிருக்கிருர். காந்திஜி சொன்னது இதுதான்: "பெண்களின் தன்மையை ஆராய்வதற்கு என் மனைவியையே உதாரணமாக வைத்துக்கொண்டேன். தென்னப்பிரிக்காவில் இருந்தபோது, பல ஐரோப்பியப் பெண்களை நான் அறிவேன். அநேகமாக அங்கே இருந்த இந்தியப் பெண்கள் யாவரையுமே எனக்குத் தெரியும். அவர்களுடன் சேர்ந்து, நான் வேலை செய்திருக்கிறேன். அரசியல் துறையில் மட்டும் அல்லாமல் குடும்ப விஷயங்களிலும் பெண்கள் தமது கணவன்மார்களுக்கோ, பெற்ருேர்களுக்கோ அடிமைகள் அல்ல என்பதை அவர்களுக்கு எடுத்துக் காட்ட முயன்றேன். ஆனல், இதில் சங்கடம் என்ன

வென்றால், சில பெண்கள் தமது கணவர்களுக்குப் பணியாமல் இருக்கமுடியவில்லை. இதற்குப் பரிகாரம் பெண்களிடமேதான் இருக்கிறது. இது சங்கடமான நிலைமைதான். அவர்களை நான் குற்றம் சொல்லவில்லை. ஆண்களைத்தான் குறை சொல்லுகிறேன். பெண்களுக்கு எதிராகச் சட்டம் இயற்றுபவர்கள் ஆண்களே. பெண்ணைத் தனது கருவியாகவே மனிதன் கருதி வந்திருக்கிறான். மனிதனின் கருவியாக இருக்கவே பெண் பழகிவிட்டாள். முடிவில் அது சுலபமாகவும், மகிழ்ச்சியளிப்பதாகவும் இருக்கக்கண்டான். ஏனெனில் ஒருவன் கீழே விழும்போது மற்றொருவரையும் சேர்த்து இழுத்துக்கொண்டு போனால், வீழ்ச்சி சுலபமாகயிருக்கிறது...... எனக்கு மீதமுள்ள வாழ்நாளில், பெண்கள் சுதந்திரமானவர்கள் என்ற உண்மையை அவர்கள் உணரும்படி செய்ய முடிந்தால், இந்தியாவில் கருத்தடை என்ற பிரச்னையே இராதென்று நினைக்கிறேன். இச்சை உணர்ச்சியுடன் கணவன்மார்கள் தம்மை அணுகும்போது, 'முடியாது' என்று மட்டும் சொல்ல அவர்கள் கற்றுக்கொண்டு விட்டால், எப்படி அவர்களை எதிர்ப்பது என்று பெண்கள் தெரிந்துகொண்டுவிட்டால், எல்லாம் சரியாய்ப் போய்விடும். எல்லாக் கணவன்மாருமே மிருகங்களாக இருப்பார்களென்று நான் நினைக்கவில்லை. தம் கணவன்மாரை எப்படி எதிர்ப்பது என்பதை என்னோடு பழகிய பெண்களுக்குச் சொல்லிக்கொடுத்திருக்கிறேன். பலர் அப்படி எதிர்க்க விரும்பவில்லையென்பதுதான் உண்மையான பிரச்னை. 100-க்கு 99-இல் மனக்கசப்பு உண்டாக்கக்கூடிய அளவுக்கு எதிர்க்கும்படியான அவசியம் ஏற்படாது. 'எனக்கு வேண்டாம்' என்று ஒரு மனைவி தன் கணவனிடம் சொன்னால், கணவன் தொந்தரவு செய்ய மாட்டான். ஆனால், அது அவளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கப்படவில்லை. பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் அதைச்சொல்லிக்கொடுக்க மாட்டார்கள். தமது பெண்களின்மீது தாய்மையைச் சுமத்த வேண்டாமென்று சில பெற்றோர்கள் தமது மருமகன்மாரிடம் கேட்டுக்கொண் டிருப்பதை நான் அறிவேன். இதற்குச் சம்மதிக்கும் சுமுகமான கணவன்மாரையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன். முடியாது என்று சொல்லும் அடிப்படை உரிமையைப் பெண்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன். அந்த உரிமை தங்களுக்குக் கிடையாதென்றுஇப்போது அவர்கள் நினைத்துக்கொண் டிருக்கிறார்கள்."

இந்தியாவிலுள்ள பெண்களைப் பற்றியோ அல்லது பொதுவாகப் பெண்களைப் பற்றியோ காந்திஜிக்குத் தெரியாது என்று காட்டுவதற்கு இதில் என்ன இருக்கிறது? அப்படி எதுவும் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. "உங்கள் எதிரிகளையும் நேசியுங்கள், தீமையை எதிர்க்காதீர்கள்" என்ற தம் போதனையின் மீது ஏசுநாதர் தம் ரத்தத்தினால் முத்திரையிட்டார். ஏசுநாதரின் அந்தப் போதனை வெற்றி பெறுவதென்பது சுலபமல்ல; ஆகையால், மனிதர்களின் தன்மை தெரியாமல், அவர் அப்படிப் போதித்தார் என்று சொல்லிவிடுவதா?

"ஸ்ரீ காந்தியின் யோசனையைப் பின்பற்றினால் குடும்பத்தில் முரண்பாடுகளும், சச்சரவுகளும், நிராசைகளும் ஏற்பட்டுவிடும்; காதல் நிறைந்த பார்வை இல்லாமல் போய்விடும்; இரவு படுக்கச் செல்வதற்கு முன்பு முத்தங்களும் அன்புக் கனிமொழிகளும் அற்றுப் போய்விடும்" என்றெல்லாம் ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் பயமுறுத்து கிறார். கருத்தடை முறைகளும், அதையொட்டிய அன்பு கனிந்த அல்லது ஆபாசமான நிகழ்ச்சிகளும் அமெரிக்காவில் கணக்கற்ற முரண்பாடுகளையும். சச்சரவுகளையும், விவாக ரத்துக்களையும், இன்னும் பல மோசமான விளைவுகளையும் உண்டாக்கியிருக்கின் றன என்பதை அவர் மறந்துவிடுகிறார். ஆனால், பிரத்தியட்சச் சீர்திருத்தவாதியான அப்டன் ஸிங்க்ளேரின் புத்தகங்களின் மூலம் நாம் அறிந்துள்ள அமெரிக்காவுக்கும், ஸ்ரீமதி ஸாங்கர்கூறும் அமெரிக்காவுக்கும் வித்தியாசம் இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. புலனடக்கத்தைப் பின்பற்றியதன் காரணமாக நரம்புத் தளர்ச்சி களும், மனச்சஞ்சலங்களும் ஏற்பட்டதாக அவர் உதாரணங்கள் காட்டினார். "பலவீனர்களைப் பரீட்சை செய்தே இந்தச் சாட்சியங்கள் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன" என்று காந்திஜீ அவரிடம் சொன்னார். ஒவ்வொரு தபாலிலும் அவருக்கு வரும் ஏராளமான கடிதங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டே காந்திஜி அப் படிச் சொன்னார். "நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உள்ளவர்களின் அனுபவங்களைக் கொண்டு இந்த முடிவுகள் செய்யப்படவில்லை. இவர்கள் உதாரணங்களுக்காக எடுத்துக்கொண்டவர்கள், ஓர் அளவுக்காவது, புலனடக்கத்துடன் வாழ்க்கை நடத்தியவர்கள் அல்ல. கட்டுப்பாடில்லாத வாழ்க்கை நடத்திக்கொண் டிருக்கும் போதே புலனடக்கத்தையும் அனுஷ்டிக்க வேண்டுமென இவர் கள் நினைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இதன் விளைவு என்ன? அவர்கள் புலனடக்கத்தைப் பின்பற்றுவதில்லை; ஆனால், சித்த சுவாதீனத்தை இழந்தவர்கள் ஆகிவிடுகிறார்கள். இத்தகைய பலருடன் நான் கடிதப் போக்குவரத்து வைத்துக்கொண் டிருக் கிறேன்; தங்களுடைய நோய்களை அவர்கள் என்னிடம் விவரிக் கிறார்கள். அவர்களுக்கு இந்தக் கருத்தடை முறையை நான் சொன்னால், இன்னும் மோசமான வாழ்க்கை நடத்துவார்கள் என்றே சொல்லுவேன்."

"மணமாகாத யுவர்கள், யுவதிகளிடையே இந்தக் கருத் தடைக் கருவிகள் என்ன விபரீதத்தை விளைவித்திருக்கின்றன என்பதை நீங்கள் கல்கத்தாவுக்குப் போனால் அங்குள்ளவர்கள் சொல்லுவார்கள்" என்று காந்திஜி ஸ்ரீமதி ஸாங்கரிடம் தெரிவித் தார். ஆனால், மணமானவர்களிடையே மட்டுந்தான் கருத்தடை முறைகளைப் பிரசாரம் செய்யவேண்டுமென்று ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் சொன்னார். பேச்சுக்காகவே அப்படிச் சொல்லியிருக்க வேண்டும். எப்படியோ?

கட்டுப்பாடில்லாத கருத்தடை முறைகளை அனுசரித்து வாழ்க்கை நடத்தினால், அதைத் தொடர்ந்து, அளவுக்குமீறி இம்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளும் நிலைமை ஏற்பட்டுவிடு மென்று காந்திஜி திகில் படுகிறாரென்று ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் பரிகாசம்

பண்ணுகிறார். ஒரு பெண் கர்ப்பவதியாக இருக்கும் ஒன்பது மாத காலத்திலும் அதேமாதிரி நடக்கக்கூடும் என்பதைப்பற்றிக் காந்திஜி எப்போதாவது யோசித்துப் பார்த்திருக்கிறாராவென்று, குறிப்பிட்டுக் கேட்கிறார் ஸ்ரீமதி ஸாங்கர். இப்படி வாதம் செய்வது பெண்ணினத்திற்கே நியாயம் வழங்குவதாகாது. அசாதாரணமான வெறி பிடித்தவள் அல்லது ஆசாபங்கம் உள்ளவளைத் தவிர வேறு யாரும் கர்ப்பமாயிருக்கும் காலத்தில், கணவனுக்குக்கூட இணங்கமாட்டாள்.

புணர்ச்சியைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று விருப்பமுள்ள, ஆனால், அப்படிச் செய்ய முடியாத தம்பதிகளை என்ன செய்வது?

காதலும் காமமும்

இதைத் தொடர்ந்து ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் காதலைக் கொண்டாட ஆரம்பித்தார். "இது ஒருமையை உண்டாக்கும் ஓர் உறவு. கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே, இது பூரணத்துவம் ஏற்படச் செய்கிறது; ஒருவரையொருவர் நன்கு அறிந்து கொள்ளுவதற்கும், இன்னும் அதிக ஆன்மிக ஐக்கியத்திற்கும் உதவி செய்கிறது" என்றார். இந்த வருணனை பார்வைக்குச் சாதுவாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால், காதலுக்கும் காமத்துக்கும் வேற்றுமை காட்டும்போது, இரண்டையும் தனியாகப் பிரிப்பதற்கு முயலும் போது, எல்லாம் குழப்பமாயிருக்கிறது. இந்தச் சம்பாஷணைகளின்போது காதலுக்கும் காமத்துக்கும் உள்ள வேற்றுமையைக் காந்திஜி பின்வருமாறு விளக்கினார்:

காந்திஜி: தங்களுடைய செய்கையின் விளைவுகளை அனுபவிக்க வேண்டுமென்ற கட்டுப்பாடின்றி இருவரும் மிருக இச்சையைத் திருப்தி செய்துகொள்ள விரும்புவது காமமேயன்றிக் காதலல்ல. ஆனால், காதல் பரிசுத்தமானதாயிருந்தால், அது மிருக இச்சைக்கு அப்பாற்பட்டதாக நின்று, தன்னைத் தானே ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளும். காம உணர்ச்சிகளைப் பற்றி நாம் போதிய அளவு தெரிந்து கொள்ளவில்லை. 'நமக்குக் குழந்தைகள் வேண்டாம்; ஆயினும், சரீர சம்பந்தம் வைத்துக் கொள்ளுவோம்' என்று ஒரு கணவன் சொன்னால், அது மிருக இச்சையைத் தவிர வேறென்ன? அவர்களுக்கு மேற்கொண்டு குழந்தைகள் வேண்டாமென்றால், அவர்கள் புணர்ச்சியில் ஈடுபடக் கூடாது. மிருக இச்சையைத் தீர்க்கும் ஒரு மார்க்கமாகக் காதலை உபயோகிக்க ஆரம்பித்த உடனேயே அது காமமாகி விடுகிறது. உணவு விஷயத்திலும் அப்படித்தான். சுகானுபவத்திற்காக உணவு அருந்துவதென்றால் அது வெறிதான். பசியைத் தீர்த்துக் கொள்ளுவதற்காகச் சாக்கலேட் மிட்டாய் சாப்பிடுவார்களா? ருசிக்காகத்தான் அதைச் சாப்பிடுகிறார்கள். பிறகு, அதற்கு மாற்று என்னவென்று டாக்டரிடம் ஓடுகிறார்கள். விஸ்கி சாப்பிட்டால் மூளை குழம்பிப் போகிறதென்று நீங்கள் டாக்டரிடம் சொல்லக்கூடும். அவர் ஒரு மாற்றுக் கொடுக்கிறார். சாக்கலேட் மிட்டாயோ, விஸ்கியோ சாப்பிடாமலே இருப்பது இன்னும் நல்லதல்லவா?

ஸ்ரீமதி ஸாங்கர்: அந்த உதாரணத்தை நான் ஒப்புக்கொள்ளவில்லை.

காந்திஜி: ஒப்புக்கொள்ளத்தான் மாட்டீர்கள். ஏனெனில், குழந்தைகள் வேண்டுமென்ற ஆசை இல்லாமலே இச்சையைத் திருப்தி செய்துகொள்ளுவது ஆன்மாவின் தேவை என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள். இந்த வாதத்தை நான் ஏற்கவில்லை.

ஸ்ரீமதி ஸாங்கர்: ஆம். இச்சாபூர்த்தி என்பது ஓர் ஆன்மிகத் தேவைதான். அதன் விளைவைவிட அந்த செய்கையின் தன்மை முக்கியமானது. பெற்றோர்களுக்கு விருப்பம் இல்லாதபோதே பெரும்பாலான குழந்தைகள் அகஸ்மாத்தாகவே பிறக்கின்றன என்பதை நாம் அறிவோம். குழந்தைகள் வேண்டுமென்ற ஆசையில் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் அரிது. காதல் வசப்பட்டு, சந்தோஷமாகச் சேர்ந்து வாழும் இருவர், இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை குழந்தை வேண்டும்போது மட்டுந்தான் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது என்று கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுவது சாத்தியமென்று நினைக்கிறீர்களா?

காந்திஜி: அந்தப் பாக்கியத்தை நானே பெற்றுள்ளேன். நான் ஒருவன்தான் அப்படிச் செய்திருக்கிறேன் என்றும் சொல்ல முடியாது.

குழந்தைகள் பெறுவதற்காகப் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது காதல்; சரீர இச்சையைத் திருப்தி செய்துகொள்ளுவதற்காக அப்படிச் செய்வது காமம் என்று சொல்வது தர்க்கரீதிக்கு ஒவ்வாதது என்று ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் நினைத்தார். ஏனெனில், இரண்டுக்கும் நிகழ்ச்சி ஒன்றுதான். காந்திஜி உடனடியாகப் பணிந்து போனார். எந்தவிதமான புணர்ச்சியும் காமத்தன்மை வாய்ந்ததே என்று தாம் ஒப்புக்கொள்ளத் தயாராயிருப்பதாகக் காந்திஜி கூறினார். தம்முடைய வாழ்க்கையின் சம்பவங்களையே எடுத்துக் காட்டி இதைத் தெளிவாக்கினார். காந்திஜி சொன்னார்: "சரீர இச்சை உணர்ச்சியுடன், என் மனைவியுடன் நான் பழகிக் கொண்டிருந்த வரையில், நாங்கள் இருவரும் உண்மையில் ஒருவரையொருவர் நன்கு உணரவில்லையென்பதை என் சொந்த அனுபவத்திலிருந்து நான் அறிவேன். எங்களுடைய காதல் ஓர் உயர்நிலையை அடையவில்லை. எங்கள் இருவருக்கும் இடையே எப்போதுமே பிரியம் இருந்தது; ஆனால், நான் அதிகமாகக் கட்டுப்பாடுடன் இருக்க ஆரம்பித்த பிறகு, இருவரும் இன்னும் நெருக்கமாக வந்தோம். என் மனைவியிடம் புலனடக்கம் இல்லாமல் இருந்ததில்லை. பல சமயங்களில் அவள் அடக்கம் காட்டுவாள். ஆயினும், பல சமயங்களில் தனக்கு விருப்பமில்லையென்பதைக் காட்டிக் கொண்டாலும், என்னை மறுத்ததில்லை. சரீர சுகம்வேண்டுமென்ற ஆசை இருந்தவரையில் அவளுக்கு நான் உதவி செய்ய முடியவில்லை. சரீர இச்சைக்கு முற்றுப்புள்ளி

வைத்தவுடன் எங்கள் உறவு முழுவதுமே ஆன்மிகத் தன்மை கொண்டதாய்விட்டது. காமம் மறைந்து, காதல் ஆட்சி புரிய ஆரம்பித்தது.''

ஆனால், எந்தப் புணர்ச்சியுமே காதலின் கடமை என்றும். சரீர சம்பந்தமும், அதை ஒட்டிய கவர்ச்சிகளும் இல்லாத மண வாழ்வு உப்புச்சப்பில்லாமல் இருக்குமென்றும் ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் நினைக்கிறார். காந்திஜியின் சொந்த அனுபவமே அவருக்குத் திருப்தியளிக்கவில்லை. அது ஒரு 'லட்சியவாதி'யின் கூற்று என்று தள்ளிவிட்டார். தங்களுடைய சரீர இச்சைகளை அடக்கி, இந்தியத் தேசீய காங்கிரஸ் என்ற அவருடைய சொந்த ஸ்தாபனத்தின் மூலம் நிர்மாண வேலைகள் செய்வதில் அந்தச் சக்தியைத் திருப்பியுள்ள ஒரு சிறு லட்சியவாதிகளின் கோஷ்டி என்று அவர் மறைமுகமாகக் குத்திக்காட்டுவதிலிருந்தே இது தெரிகிறது. அந்தச் சம்பாஷணைகளின்போது ஒரு தடவையாவது காங்கிரஸையோ, காங்கிரஸ்காரர்களையோ பற்றிக் காந்திஜி பிரஸ்தாபித்ததாக நான் நினைக்கவில்லை. லட்சியவாதிகளின் சிறு கோஷ்டி யொன்று செய்யும் காரியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டுதான் எந்தத் தார்மிக முன்னேற்றமும் ஏற்படுகிறது என்பதை ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் மறந்துவிட்டார். ஸ்ரீமதி ஸாங்கரின் இயக்கமே முன்னேறி வருவதுபோல தோன்றுவதன் ரகசியம் என்ன? தம்முடைய முறையை அவர் சாமர்த்தியமாக உயர்த்திப் பேசுவதும், உலகிலுள்ள நம்மெல்லோருடைய அறிவு, ஆற்றல், பொறுப்பு ஆகிய எல்லாக் குணங்களும் இந்த முன்னேற்றப் பாதைக்கு அவசியமென்றும், இந்த மண்டலத்தில் மனித வர்க்கத்தின் ஊழ்வினையை நிறைவேற்றிவைக்கும் பாதை இது தான் என்று வருணிப்பதுதான் அவருடைய இயக்கம் வெற்றி பெறுவதுபோல் தோன்றுவதற்குக் காரணமாகும்.

சாத்தியமான ஒரு விமோசன மார்க்கம்

காந்திஜி கனவு காண்பவர் என்று ருசுப்பிக்க வேண்டுமென்ற ஆத்திரத்தில், அவர் சொன்ன அனுபவசாத்தியமான வழிகளையுங்கூட ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் மறந்துவிட்டார்.

"ஒருவனுடைய வாழ்நாள் முழுவதிலுமே மூன்று, நான்கு தடவைதான் புணர்ச்சி நடைபெறலாமா?'' என்று ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் கேட்டார்.

அதற்குக் காந்திஜி கூறியதாவது: "மூன்று, நான்கு குழந்தைகளுக்கு மேல் பெறுவது ஒழுக்கக்கேடானதென்றும், அதற்குப் பிறகு, கணவனும், மனைவியும், தனித்தனியாகப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் ஏன் மக்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கக் கூடாது? இதைக் கற்றுக் கொடுத்தால், பின்னர் அது ஒரு பழக்கமாக உறுதிப்பட்டுவிடும். சமூகச் சீர்திருத்தவாதிகள், இதைச் செய்ய முடியவில்லையென்றால், ஒரு சட்டம் இயற்றுவதற்கு என்ன? ஒரு தம்பதிகளுக்கு

நான்கு குழந்தைகள் இருந்தால், அவர்கள் வேண்டிய அளவு மிருக உணர்ச்சியைத் திருப்தி செய்துகொண்டு அனுபவித்திருப்பார்கள். பின்னர் அவர்களுடைய காதலை ஒரு மேல்நிலைக்கு உயர்த்தலாம். அவர்களுடைய சரீரங்கள் சேர்ந்துவிட்டன. அவர்களுக்கு வேண்டிய அளவு குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு, அவர்களுடைய காதல் ஓர் ஆன்மிக உறவாக மாறிவிடுகிறது. இந்தக் குழந்தைகள் இறந்துபோய், இன்னும் குழந்தைகள் வேண்டுமென்று அவர்கள் விரும்பினால் மறுபடியும் சேரலாம். மற்ற உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமைகளாயில்லாத மனிதர்கள் இதற்கு மட்டும் ஏன் இப்படி அடிமைப்பட்டிருக்கவேண்டும்? கருத்தடை பற்றி அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும்போது, இது ஒரு கடமை என்று சொல்லுகிறீர்கள். இதைச் செய்யாவிட்டால், அவர்களுடைய ஆன்மிக வளர்ச்சி தடைப்படுமென்று சொல்லுகிறீர்கள். ஒழுங்குபடுத்துவதுபற்றிக்கூட நீங்கள் சொல்லுவதில்லை. கருத்தடைபற்றிய விவரங்களைச் சொல்லிக்கொடுத்த பிறகு, 'இதற்குமேல் போகக்கூடாது' என்று அவர்களிடம் கூறுவதில்லை. மிதமாகக் குடியுங்கள் என்று மக்களுக்குச் சொல்லுகிறீர்கள். மிதமாகக் குடிப்பதென்பது சாத்தியமா? இந்த மிதக் குடிப் பேர்வழிகளை எனக்குத் தெரியும்.

ஆயினும், ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் உண்மையாகவே ஒரு பரிகாரம் அறிய விரும்பியதால், காந்திஜி அவருக்கு ஒரு வழி சொன்னார். இந்த வழி, காந்திஜி ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதென்றே சொல்லலாம். அதாவது, அபாயகரமான காலத்தில் புணர்ச்சியைத் தவிர்க்க வேண்டும்; மாதத்தில் பத்து நாள் பயமில்லை என்ற காலம் இருக்கிறது. அந்தக் காலத்தில் மட்டுமே புணர்ச்சியில் ஈடுபட வேண்டும். அபாயகரமான காலத்தில் ஓர் அளவுக்காவது புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டுமென்ற அம்சம் அதில் இருந்தது. ஸ்ரீமதி ஸாங்கருக்கு இந்த வழி பிடித்ததா, இல்லையா என்பது எனக்குத் தெரியாது. ஆனால், உண்மையைத் தேடி அலையும் ஒருவர் என்ற முறையில் காந்திஜி அந்த வழியைச் சொன்னார். தாம் அளித்த பேட்டிகளிலோ, 'இல்லஸ்டிரேடட் வீக்லி' பத்திரிகையில் எழுதியிருந்த கட்டுரையிலோ, ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் இதைப்பற்றி ஒரு வார்த்தைகூடச் சொல்லவில்லை. கருத்தடை முறைகளை ஆதரிப்பவர்கள் இந்த எளிய வழியை ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டால் கருத்தடைமுறை நிலையங்களுக்கும் பிரசாரகர்களுக்கும் வேலையில்லாமல் போய்விடக் கூடுமோ என்னவோ?

முரண்பட்டதா?

ஸ்ரீமதி ஸாங்கரின் மற்றொரு தன்மையையும் பார்ப்போம். உலக சகோதரத்துவ மகாநாட்டில் அவர் நிகழ்த்திய பிரசங்கம் இதை நன்கு வெளிப்படுத்துவதாயிருக்கிறது. "உலகத்தில் வேறு எந்த நாட்டிலும் இருப்பதைவிட அதிகமான, சட்டவிரோ

தமான கருச் சிதைவுகள் செய்யப்படும்'. தம்முடைய நாட்டின் சார்பாக ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் அங்கே ஒளிவு மறைவில்லாமல் பேசுகிருர். அந்தத் தேசத்தில் வருஷத்தில் 20 லட்சத்திற்கு மேற்பட்ட கருச் சிதைவுகள் நடப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. கர்ப்பவதியான பெண், பிறர் உதவியின்றித் தாளுகவே உபயோகிக்கும் மருந்துகள், ஆயுதங்கள் மூலம் ஏற்படும் கருச்சிதைவுகள் இதில் சேரவில்லை. இங்கே குறிப்பிடுவது மணமான பெண்களைப் பற்றிமட்டுந்தான் என்று நினைக்கவேண்டாம். மணமாகாத பெண்களையும் சேர்த்தே பேசப்படுகிறது. அவர்களுக்கும் கருத்தடைக் கருவிகள் கொடுப்பதை ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் பொருட்படுத்தவில்லை. "இன்னும் அதிகச் சிக்கல் நிறைந்த கருச் சிதைவுப் பிரச்னையை முறையானதும், ஆபத்தில்லாததும், நம்பிக்கையுள்ளதுமான கருத்தடை முறையின் மூலந்தான் சமாளிக்க முடியும்" என்று ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் கூறுகிருர். இப்போது சமூகம் உள்ள நிலைமையில் கருச் சிதைவுகளைத் தவிர்க்க முடியாது; ஆகவே, கருத்தடை முறைகளையும், தவிர்க்க முடியாது! இப்படியாக விஷமசக்கரம் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி வந்து பூர்த்தியாகிவிடுகிறது. "மனிதனிடம் இயற்கையாக அமைந்துள்ள மகத்தான சிருஷ்டி சக்தியைப் பரிதாபமான முறையில் வீணடித்துத் துஷ்பிரயோகம் செய்வதை"த் தடுக்க வேண்டுமென்று ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் உருக்கமாகக் கேட்டுக்கொள்ளுகிருர். அப்படி வீணடிப்பதற்கும், துஷ்பிரயோகம் செய்வதற்கும், கருத்தடைக் கருவிகள் ஏற்ற கருவிகள் ஆகிவிடுமென்பதை அவர் மறுத்துவிடுகிருர்.

அவருடைய வாதங்களின் உண்மையையே போக்கிவிடக்கூடிய மற்ருெரு திடுக்கிடத்தக்க அம்சத்தையும் அவருடைய பிரசங்கத்தில் கவனித்தேன்: "ஜப்பானில் முன்பு எப்போதும் இருந்ததைவிட ஜனத்தொகைப் பெருக்கம் அதிகமாகிக்கொண்டிருக்கிறது! உலகத்தின் அமைதிக்கே அபாயம் விளைவிப்பதாயிருக்கும் தூரக்கிழக்கிலுள்ள இந்த நெருக்கடி, ஆசிய நாடுகள் இந்தக் குழந்தைப் போட்டியில் காட்டும் முழுவேகத்தினுல் தான் தோன்றி வளருகிறது. இதை நிறுத்துங்கள் என்று சர்வதேச சங்கமோ, உலகக் கோர்ட்டோ தடைசெய்வதற்குக் காலம் வந்துவிடவில்லையா? இந்த அதிகப்படி ஜனத்தொகையை எங்காவது அனுப்ப வேண்டுமென ஜப்பான் கொண்டுள்ள உறுதிதான், சீனர்கள்மீது யுத்தப் பிரகடனம் செய்யாமலே நடத்தப்படும் யுத்தம், மஞ்சுகோ என்ற பொம்மை ராஜ்யத்தின் சிருஷ்டி முதலியவைகளுக்குக் காரணம். புனிதமான ஒப்பந்தங்கள் மீறப்படுவதும், மற்ருேர் உலக யுத்தத்திற்கு விதை போடப்படுவதும் இதனுல்தான்." இது மஞ்சள் ஜாதீய வர்க்கத்தினரின் மற்ருெரு அபாயம் போலும்? மனிதாபிமானமுள்ள ஒருவர்தான் இப்படிப் பேசுகிருரா அல்லது அதற்குப் பெரிதும் வேறுபட்ட வேறு யாராவதா என்று எனக்குப் புரியவில்லை.

ஸ்ரீமதி ஸாங்கரின் கடிதம்

ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் எனக்கு ஒரு கடிதம் எழுதியிருக்கிருர். அதை நான் பிரசுரிப்பதுதான் நியாயம்:

அன்புள்ள ஸ்ரீ தேசாய்,

ஸ்ரீ காந்தியும் நானும் நடத்திய சம்பாஷணைகள் பற்றி நீங்கள் எழுதியுள்ள கட்டுரையில், 'இல்லஸ்டிரேடட் வீக்லி'யில் நான் எழுதியுள்ள கட்டுரையில் ஒரே ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி மட்டுந்தான் சொல்லியிருக்கிறேனென்று எழுதியிருக்கிறீர்கள். இப்படி நீங்கள் சொல்லுவது முற்றிலும் சரியே. அந்தக் கட்டுரையில் அந்த ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி மட்டுமே நான் விவாதிக்க விரும்பினேன்.

அந்தக் கட்டுரையை அனுப்புவதற்கு முன்பு, உங்களுக்கும், ஸ்ரீ காந்திக்கும் உண்மையான நண்பரான மூரியல் லெஸ்டரிடம் அதை வாசித்துக் காட்டினேன். நான் மறைமுகமாகக் குத்திக் காட்டுகிறேன் என்று சொல்லுகிறீர்களே, அது மூரியல் லெஸ்டரின் யோசனையின்மீதுதான் சேர்க்கப்பட்டது. இந்தியாவின் விடுதலைக்காகப் பாடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் வீரப் பெண்களிடமும், ஆண்களிடமும், எனக்கு மிகுந்த மரியாதை உண்டு என்று உறுதி கூறுகிறேன். என்னுடைய பழைய நடவடிக்கைகள் பற்றிய விவரங்களைப் புரட்டிப் பாருங்கள். 1917-இல் இந்தியாவின் சுதந்திரப் போராட்டத்திற்கு உதவி செய்வதற்காக அமெரிக்காவில் ஏற்பாடுகள் செய்த முதல் கோஷ்டியினரின் ஜாபிதாவில் என் பெயரையும் காண்பீர்கள்.

உங்கள் கட்டுரையில், மற்ருெரு தவறும் இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. அபாயமில்லாத காலத்தில் புணர்ச்சி நடக்கலாம் என்று எங்களுடைய சம்பாஷணைகளின்போது ஸ்ரீ காந்தி ஒப்புக்கொண்டார் என்பது போல் நீங்கள் எழுதியிருக்கிறீர்கள். டைப் அடிக்கப்பட்ட அறிக்கையின் நகலைப் பாருங்கள். "மற்றதைப்போல் இது எனக்கு அவ்வளவு வெறுப்பை உண்டாக்கவில்லை" என்று அவர் சொல்லியிருக்கிருர். இன்னும் தெளிவாகச் சொல்ல வேண்டுமென நான் எவ்வளவோ வற்புறுத்தியும்கூட, அதற்கு மேல் எதையும் ஒப்புக்கொள்ள அவர் மறுத்துவிட்டார். நீங்கள் எழுதியிருப்பது ஸ்ரீ காந்திக்கு நியாயம் செய்வதாகுமென்று நான் நினைக்கவில்லை. மனித வர்க்கத்திற்காகத் தன்னலமற்ற சேவை செய்துவரும் உங்களைப் போன்ற ஒருவர், அந்தக் கடைசி வாக்கியத்திலுள்ள கருத்தை எழுதுவது தகுதியானதாகாது.

மனிதர்களின் அடிப்படை உரிமை என்றும், மனிதர்களின் விடுதலைக்கும், முன்னேற்றத்திற்குமான ஓர் இயக்கமென்றும் தாங்கள் கருதும் ஒரு லட்சியத்திற்காகக் கருத்தடை ஊழியர்கள் தன்னலமின்றியும் பிரதிப் பிரயோசனமின்றியும் போராடியிருக்கிருர்கள்; இன்னும் போராடிக்கொண்டிருக்கிருர்கள். இந்த நிலைமையில் ஆதாரமற்ற ஓர் அபிப்பிராயத்தைத் தெரிவித்து எதிர்க் கட்சியைத் திருப்தி செய்வது நியாயமற்றதும், இரக்கமற்றதும், உண்மையற்றது மாகும்.

தங்கள் உண்மையுள்ள

மார்கரெட் ஸாங்கர்

'மறைமுகமாகக் குத்திக்காட்டுவது' என்ற பதம்பற்றி அவர் எடுத்துக்காட்டியுள்ள தவறை மகிழ்ச்சியுடனும், நன்றியுடனும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனல், அவருடைய கட்டுரையின் பொதுவான அலட்சியத் தொனியைப் பார்த்தபோது, மறைமுகமாகக் குத்திக்காட்டும் அம்சம் இருந்ததென்றே எனக்குத் தோன்றிற்று. ஆனல், அப்படி ஒன்றும் இல்லை என்பதை இப்போது அறிகிறேன்.

மற்றெரு 'தவறையும்' ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் குறிப்பிட்டிருக்கிருர். ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் 'சம்பாஷணையின் ஓர் அம்சத்தில்தான்' அக்கறை காட்டினுரென்ருல், நான் அப்படி இருக்க முடியாதென்பதை அவர் மறந்துவிடக் கூடாது. 'அபாயமற்ற கால' வழியில் ஓர் அளவு புலனடக்கம் இருந்தால், காந்திஜி அதை அனுமதிப்பார் என்று சொன்னதன்மூலம், அவருக்கு விருப்பமில்லாத ஒன்றை அவர் ஏற்றுக்கொள்ளும்படி நான் செய்துவிட்டதாக நினைக்கவில்லை. எதிராளியின் கருத்துக்களை முடிந்த அளவுக்கு ஏற்றுக்கொள்ளக் காந்திஜி தயாராயிருந்தார் என்பதையே காட்ட விரும்பினேன். 'மற்றதைப்போல இது எனக்கு அவ்வளவு வெறுப்பு அளிக்கவில்லை' என்று அவர் ஏன் சொன்னுர் என்பதுதான் முக்கியம். ஸ்ரீமதி ஸாங்கரின் வழியைப் பின்பற்றினல், மாதத்தில் உள்ள எல்லா நாட்களிலுமே இஷ்டப்படி புணர்ச்சியில் ஈடுபட முடியும்; ஆனல், இந்தக் குறிப்பிட்ட முறையில் ஓர் அளவு புலனடக்கத்தை அனுஷ்டிக்கவேண்டியிருக்கிறது.

'தொழில்' என்ற வார்த்தையை நான் உபயோகித்ததை ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் ஆட்சேபிக்கிருர். தனிப்பட்ட முறையில் ஸ்ரீமதி ஸாங்கருக்குத் 'தொழில்' நோக்கம் எதுவும் இருக்கிறதென்று நான் சொல்லவில்லை. தம்முடைய லட்சியத்திற்காக அவர் தைரியத்துடனும், தன்னலமில்லாமலும் போராடியிருக்கிருர் என்பதை நான் அறிவேன். ஆனல், கருத்தடைபற்றி விரும்பத்தகாத முறையில் அளவுக்கு மீறிய பிரசாரம் நடக்கிறதென்பதில் உண்மைக்கு மாருனது ஒன்றும் இல்லை. எத்தனையோ விதமான கருத்தடைக் கருவிகள், கவர்ச்சிகரமாகத் தோன்றும் ஆபாசமான புத்தகங்கள் ஆகியவைதான் ஒரு சாதாரணக் கருத்தடைப் பிரசாரகரின் ஆயுதங்கள் என்பதிலும் உண்மைக்கு மாருனது ஒன்றும் இல்லை. தன்னலமின்றி ஸ்ரீமதி ஸாங்கர் பிரசாரம் செய்யும் லட்சியத்தை அவைகளெல்லாம் பாதிக்கவே செய்கின்றன.

—'ஹரிஜன்' – 22—2—1936

5

பெண்களைத் தெய்வங்களாகக் கொண்டாடும் தவறு

விஷயாலோசனைக் கமிட்டியில் ஏற்கனவே பேசிய ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி பின்னர் காந்திஜி குறிப்பிட்டார். தகுந்த சூழ்நிலை இல்லாததால், அதைப்பற்றி எந்தத் தீர்மானத்தையும் அங்கே அவர் கொண்டுவர முடியவில்லை. ஜோதி சங்கம் என்ற பெயரில் நடத்தப்படும் பெண்கள் இயக்கம் ஒன்றினுக்குப் பொறுப்பாயுள்ள சில பெண்மணிகள் அவருக்கு எழுதியிருந்த ஒரு கடிதமே இதற்கு ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பமாகும். இக்காலத்து நூல்களில் பெண்கள் சித்திரிக்கப்படும் விதத்தைக் கண்டித்து அவர்கள் நிறைவேற்றியிருந்த ஒரு தீர்மானத்தையும் கடிதத்துடன் அனுப்பியிருந்தார்கள். அவர்களுடைய புகாரில் பெரும் அளவு நியாயம் இருப்பதாகவே காந்திஜி கருதினர். அவர் சொன்னர்: ''இன்றைய எழுத்தாளர்கள், பெண்களை முற்றிலும் தவருகச் சித்திரிக்கிருர்கள் என்பதே அவர்களுடைய முக்கியக் குற்றச்சாட்டு. உணர்ச்சி ததும்பும் விதத்தில் நீங்கள் பெண்களைப் பற்றி எழுதுவதையும், அவர்களுடைய அங்க அமைப்புகளை ஆபாசமான முறையில் வருணிப்பதையும் கண்டு அவர்கள் ஆத்திரமடைகிருர்கள். அவர்களுடைய கவர்ச்சியும், பலமும் அவர்களுடைய அங்க அமைப்புகளிலும். ஆண்களின் காமக் கண்களுக்கு இனிமையளிக்கும் தன்மையிலுந்தான் இருக்கின்றனவா? பெண்கள் அடங்கி நடக்கும் சாதுப் பிராணிகள்; வீட்டிலுள்ள எல்லாக் குற்றேவல்களும் அவர்களுக்கே; கணவன்மார்களே அவர்களுடைய தெய்வங்கள்—பெண்களைப்பற்றி எந்தக் காலத்திலும் இப்படியேதான் எழுதிக்கொண்டிருக்க வேண்டுமா என்று அவர்கள் கேட்கிருர்கள். அவர்கள் கேட்பது சரிதான். அவர்களை ஏன் உள்ளபடியே வருணிக்கவில்லை? 'நாங்கள் தேவகன்னிகைகளும் அல்ல, பொம்மைகளும் அல்ல, நரம்புகளும், இச்சைகளும் நிறைந்த மூட்டைகளும் அல்ல' என்று அவர்கள் சொல்லுகிருர்கள். 'ஆண்களைப்போல் நாங்களும் மனிதப் பிறவிகளே. எங்களுக்கும் அதே விடுதலை உணர்ச்சி இருக்கிறது' என்கிருர்கள். பெண்களையும் அவர்களுடைய மனேபாவத்தையும் பற்றி எனக்கு நன்ருகத் தெரியுமென்றே நான் நினைக்கிறேன். ஒரு காலத்தில் தென்னுப்பிரிக்காவில் என்னைச் சுற்றி ஏராளமான பெண்கள் இருந்தார்கள். அவர்களுடைய வீட்டுக்காரர்களெல்லாம் சிறைக்குப் போய்விட்டார்கள். அங்கே என்னுடன் அறுபது பேர் வசித்துக்கொண்டிருந்தார்கள். இந்தப் பெண்கள் யாவருக்குமே நானே சகோதரனுகவும், தந்தையாகவும் இருக்கவேண்டி

இருந்தது. என்னுடைய மேல்பார்வையில் அவர்களுடைய பலமும், ஊக்கமும் பெருகின. முடிவில் அவர்களே சிறைக்கும் சென்றார்கள்.

''நமது இலக்கியங்களில் பெண்களைத் தெய்வங்களாகக் கொண்டாடுவது மிகைப்பட்ட அளவுக்குக்கூட இருப்பதாக அறிந்தேன். இப்படி அவர்களைத் தெய்வங்களாகக் கொண்டாடுவது முற்றிலும் தவறாகும். ஒரு சிறு சோதனையை உங்கள் முன்பு சமர்ப்பிக்கிறேன். அவர்களைப் பற்றி நீங்கள் எழுத ஆரம்பிக்கும்போது, அவர்களை எப்படிக் கற்பனை செய்து கொள்ளுகிறீர்கள்? நீங்கள் எழுத ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு, அவர்களை உங்களுடைய தாயைப்போல் நினைத்தால், வறண்டு கிடக்கும் பூமியில் வானத்திலிருந்து வந்து கொட்டும் அற்புதமான அந்த மழையைப் போலவே, உங்களுடைய பேனா முனைகளிலிருந்தும் மிகப் பரிசுத்தமான இலக்கியமே பொழியும் என்று நான் உறுதி கூறுகிறேன். ஒரு பெண் உங்களுக்கு மனைவியாவதற்கு முன்னால், ஒரு பெண்ணே உங்களுக்குத் தாயாக இருந்தாள் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒன்றும் அறியாத பெண்களின் ஆன்மிகத் தாகத்தைத் தணிப்பதற்குப் பதிலாகச் சில எழுத்தாளர்கள் அவர்களுடைய இச்சைகளைத் தூண்டிவிடுகிறார்கள். இதன் பலனாகக் கட்டுக் கதைகளில் காணப்படும் வருணனைக்குப் பொருத்தமாகத் தாங்கள் எப்படி இருக்கலாம் என்று முயல்வதிலேயே அந்தப் பெண்கள் தங்கள் நேரத்தை வீணடிக்கிறார்கள். பெண்களின் அங்க அமைப்புகளை விரிவாக வருணிப்பது, இலக்கியத்தின் அத்தியாவசியமான அம்சமா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. உபநிஷத்துக்களிலோ, குர்ஆனிலோ, பைபிளிலோ அம்மாதிரி எதையாவது பார்க்கிறீர்களா? பைபிள் இல்லாவிட்டால் ஆங்கில பாஷைக்கே மதிப்பு இல்லை என்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா? ஆங்கில பாஷை என்பது மூன்று பங்கு பைபிள், ஒரு பங்கு ஷேக்ஸ்பியர் என்று சொல்லப்படுகிறது. குர்ஆன் இல்லாவிட்டால் அரபுமொழியே மறைந்துபோய்விடும். துளசிதாசர் இல்லாத ஹிந்தி உண்டா என்று நினைத்துப் பாருங்கள். இன்றைய இலக்கியங்களில் பெண்களைப்பற்றிக் காணப்படுபவைகளைப்போல், அதில் ஏதாவது இருக்கிறதா?"

—'ஹரிஜன்' · 21—11—1936

[1936 நவம்பரில், அகமதாபாத்தில் நடைபெற்ற குஜராத் இலக்கிய மகாநாட்டு நடவடிக்கையிலிருந்து.]

பின் சேர்க்கைப் பகுதி

[தேக ஆரோக்கியம், உணவு, சத்துணவு, புலனடக்கம் ஆகிய பலவற்றைக் குறித்தும் பல அறிஞர்கள், நிபுணர்களின் கருத்துக்களையும் தேர்ந்தெடுத்து அப்போதைக்கப்போது மகாத்மா 'ஹரிஜன்' பத்திரிகையில் பிரசுரித்து வந்தார். அத்தகைய கட்டுரைகள் முதலியவைகளை இன்றைக்கு மக்கள் அறிய வாய்ப்பு இருப்பதை முன்னிட்டு அவை இத்தொகுப்பின் பின்சேர்க்கைப் பகுதியில் கொடுக்கப்படுகின்றன. அத்துடன் உருளிகாஞ்சன் இயற்கை வைத்திய நிலையத்தில் பணியாற்றியவர்களுக்குக் காந்திஜி எழுதிய கடிதங்களின் பகுதிகளும், மேற்படி நிலையத்தின் அறிக்கையும் இங்கு இடம் பெற்றிருக்கின்றன.]

1

"ராமனே உண்மையான டாக்டர்"

(மனு காந்தி)

அம்கியில் பாபுவுக்கு ஆட்டுப்பால் வாங்கிக்கொண்டு வர என்னால் முடியவில்லை. பால் வாங்குவதற்கு என்னால் முடிந்த வரை முயன்றேன். ஆனால், கிடைக்கவில்லை. ஆகவே, நான் பாபுவிடம் விஷயத்தைத் தெரிவித்தேன். அதற்கு அவர், "அதனால் என்ன? ஆட்டுப் பாலுக்குப் பதிலாக வெண்ணிறமான தேங்காய்ப் பாலைச் சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். நெய்க்குப் பதிலாகப் புத்தம் புதிய தேங்காயெண்ணெயை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்" என்று என்னிடம் கூறினார்.*

அவற்றை எப்படி தயாரிப்பது என்பதை எனக்குப் பாபு விளக்கிக் காட்டினார். அப்படியே தயாரித்து அவருக்கு நான் கொடுத்தேன். அவர் எட்டு அவுன்ஸ் ஆட்டுப்பால் சாப்பிடுவது வழக்கமாதலால், தேங்காய்ப் பாலையும் அதே அளவில் சாப்பிட்டார். ஆனால், அவரால் அதை ஜீரணிக்க முடியவில்லை. ஆகவே, அவருக்கு வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகிவிட்டது. அடிக்கடி பேதியாகிக் கொண்டிருந்ததால் அவர் மேலும் மேலும் பலவீனம் அடைந்துகொண்டு வந்தார். மாலையில் அவர் குடிசைக்குத் திரும்பி வந்து கொண்டிருந்தபோது, அவருக்குத் தடுமாற்ற உணர்ச்சி ஏற்பட்டு, கீழே விழக்கூடிய நிலையை அடைந்துவிட்டார். அவர் விஷயத்தில் இப்படிப்பட்ட ஒரு தடுமாற்ற உணர்ச்சி ஏற்படுவதற்கு முன் பொதுவாகக் கொட்டாவி விடுதல், வேர்த்தல், கைகால்கள் ஜில்லிட்டுப் போதல் முதலிய அறிகுறிகள் தென்படுவது உண்டு. அவர் கொட்டாவி விட்டுக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து, அவருக்குத் தலைச்சுற்று ஏற்படுகிறதோ என்று நான் நினைத்தேன். ஆனால், நான் நினைத்தது தவறாகப் போய்விட்டது. என்னை ஆதரவாகப் பிடித்தவண்ணம் நடந்து கொண்டிருந்த பாபு, அப்பொழுதே சரிந்து விழுந்து கொண்டிருந்தார். நான் ஜாக்கிரதையுடன் அவர் தலையைப் பிடித்துக்கொண்டு, நிர்மல பாபுவைக் கூவி அழைத்தேன். அவர் வந்தார். நாங்கள் இருவரும் பாபுஜியைப் படுக்கையில்

---

* இச் சம்பவம், 'செய் அல்லது செத்துவிடு' என்ற உறுதியில் நோவாகாலியில் தமது சகாக்களையெல்லாம் தனித்தனியாகப் பிரிந்து போய் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் இருந்துகொண்டு சேவை செய்யும்படி மகாத்மா அனுப்பிவிட்டபோது நடந்ததாகும். அச்சமயம் மனுகாந்தி மாத்திரம் மகாத்மாவுடன் இருந்தார். காந்திஜியுடன் இருந்து அவருடைய தேசப் பணியை அப்போதைக்கப்போது கவனித்து வந்தவரான டாக்டர் சுசீலா நய்யாரும் காந்திஜி முகாமுக்குத் தூரத்திலுள்ள ஒரு கிராமத்திற்கு அனுப்பப்பட்டிருந்தார்.

கொண்டுபோய்ப் படுக்க வைத்தோம். அப்புறம், பக்கத்துக் கிராமம் ஒன்றில் இருந்த டாக்டர் சுசீலாபென்னை அழைக்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியது. பாபுஜியின் சரீரக் கோளாறு திடீரென்று மோசமான நிலையை அடைந்துவிட்டாலும், தக்க சமயத்தில் டாக்டர் சுசீலாபென்னை அழைக்காவிட்டாலும், என்னை முட்டாளாகக் கருதுவார்கள் என்று பயந்தேன். ஒரு துண்டுக் கடிதத்தில் எழுதினேன். அதை அனுப்பி வைப்பதற்கு நிர்மல பாபுவிடம் நான் கொடுத்துக்கொண்டிருந்தபோது, பாபு தமது மயக்க நிலையிலிருந்து எழுந்து, என்னை, ''மனுடி''(என்னைப் பாபு அன்போடு அழைக்கும் வார்த்தை அது) என்றுகூப்பிட்டுப் பின்வருமாறு சொன்னார்: ''நீ நிர்மல பாபுவை அழைப்பது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. இன்னும் நீ சிறு பெண்ணாகவே இருப்பதால், உன்னை நான் மன்னித்துவிடமுடியும். ஆனால், இப்படிப்பட்ட சமயத்தில், நீ ராமநாமத்தை உன் முழுமனத்தோடு ஜெபிப்பதைத் தவிர வேறு எதையும் செய்யக்கூடாது என்றே நான் எதிர்பார்க்கிறேன். என்னைப் பொறுத்த, மட்டிலும் நான் ஏற்கனவே அவனுடைய நாமத்தை ஜெபிப்பதில் ஈடுபட்டுவிட்டேன். நீ நிர்மல பாபுவைக் கூவி அழைப்பதற்குப் பதிலாக ராமநாமத்தை ஜெபிக்கத் தொடங்கியிருந்தால், அதை நான் பெரிதும் விரும்பியிருப்பேன். இப்போது சுசீலாவுக்குச் செய்தியைத் தெரிவிக்கவோ, அவரை அழைக்கவோ வேண்டாம். உண்மையான டாக்டர் ராமனே. ராமன் என்னுடைய பணியை விரும்புகிறவரையிலும் என்னை உயிரோடு வைத்திருப்பான்; விரும்பாதபோது என்னைத் தன்னிடமே திரும்பவும் அழைத்துக் கொள்ளுவான்.''

''சுசீலாவுக்குச் செய்தியைத் தெரிவிக்கவோ, அவளை அழைக்கவோ வேண்டாம்'' என்ற வார்த்தைகள் என் காதில் விழுந்தபோது, என் உடம்பு முழுவதிலும் ஒரு நடுக்கம் ஏற்பட்டது. கடிதத்தை நான் நிர்மல பாபுவிடமிருந்து பிடுங்கித் துண்டு துண்டாகக் கிழித்தேன். பாபு இதைப் பார்த்து, ''அப்படியானால் நீ ஏற்கனவே அவருக்குக் கடிதம் எழுதிவைத்துவிட்டாயா?'' என்று கேட்டார். நான் உண்மையை ஒப்புக்கொள்ளவேண்டியிருந்தது. பிறகு அவர் சொன்னார்: ''இன்று கடவுள் நம் இருவரையும் காப்பாற்றியிருக்கிறார். துண்டுக் கடிதத்தை வாசித்துப் பார்த்ததும் சுசீலா தன் வேலையைப் போட்டுவிட்டு உடனடியாக நம்மிடம் ஓடிவந்திருப்பார். அதை நான் அறவே விரும்பியிருக்க மாட்டேன். அது என்னிடத்திலும் உன்னிடத்திலும் நான் கோபம் கொள்ளும்படி செய்திருக்கும். இன்று நான் சோதிக்கப்பட்டிருப்பதற்காகக் கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன். ராமநாமம் என் உள்ளத்திலே ஆழப் புகுந்திருந்தால் நோயினால் நான் இறக்கமாட்டேன் என்பது என் உறுதியான கருத்து. எல்லோருக்கும் இதுவே நியதி. தன் தவறுகளுக்காகத் தான் கஷ்டப்பட்டே ஆக வேண்டும். இதே உணர்ச்சியில் நான் கஷ்டத்தைக் கடந்தேன்.

கடைசி மூச்சுவரையிலும் உதடுகள் ராமநாமத்தை ஜெபித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆனால், அதைக் கிளிப்பிள்ளை மாதிரி திரும்பத் திரும்ப ஒப்பிக்கக்கூடாது. அது ஹனுமானின் உள்ளத்திலிருந்து வந்ததைப்போல் நம் உள்ளத்திலிருந்து வரவேண்டும். ஹனுமானுக்குச் சீதாதேவி ஒரு முத்துமாலையை அன்பளிப்பாகக் கொடுத்தபோது, அவன் முத்துக்களில் ராமநாமம் பொறிக்கப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைப் பார்ப்பதற்காக அவற்றை உடைத்தான். இந்தச் சம்பவம் உண்மையில் நடந்ததா இல்லையா என்பதை அறிவதற்காக நாம் சிரமம் எடுத்துக்கொள்ளத் தேவையில்லை. நம்முடைய உடம்புகளை ஹனுமானுடையதைப் போன்று அவ்வளவு பலம் பொருந்தியதாக ஆக்குவதற்கு நம்மால் முடியாமல் போகலாம். ஆனால் நம் ஆன்மாக்களை ஹனுமானுடைய ஆன்மாவைப்போல் பிரம்மாண்டமானதாக ஆக்க நம்மால் நிச்சயமாக முடியும். ஹனுமான் கொண்டிருந்த பக்தியை அடைய வேண்டும் என்ற அக்கறை மட்டும் இருந்தால், அதை அடைய முடியும். அந்த உச்ச நிலையை எட்ட முடியவில்லை என்றாலும், அந்தரங்க சுத்தியோடு முயன்றால் போதுமானது. ஒவ்வொரு முயற்சியையும் செய்யும்படியும், அதன் பலனை ஆண்டவன் கரங்களில் ஒப்படைத்துவிடும்படியும் தாயாகிய கீதை நமக்குப் போதிக்க வில்லையா? அந்தப் போதனையைப் பின்பற்ற நாம் நம்மால் ஆனமட்டும் முயல வேண்டும்.

"நீயாக இருந்தாலும், நானாக இருந்தாலும், அல்லது வேறு யாராக இருந்தாலும், யாருடைய நோய் சம்பந்தமாகவும் என் மனப்போக்கு என்ன என்பதை இப்போது நீ புரிந்துகொண்டிருப்பாய்."

பாபுஜி இவ்வாறு கூறினார். அதே தினத்திலேயே, நோய் வாய்ப்பட்டிருந்த ஒரு சகோதரிக்குக் காந்திஜி எழுதியதாவது: "உலகம் முழுவதிலும் ஒரே ஒரு பரிகாரமே உண்டு. அதுதான் ராமநாமம். ஆனால், அவனுடைய நாமம் சம்பந்தமான விதிகளைக் கண்டிப்பாக அனுஷ்டித்தால்தான் அது பலன் தரமுடியும். ஆனால், அவ்வாறு செய்யவேண்டுமென்று யார் கவலைப்படுகிறார்கள்?"

மேற்சொன்ன சம்பவம், ஆச்சரியகரமான முறையில், அவர் காலமாவதற்குச் சரியாக ஓர் ஆண்டுக்கு முன்பு, 1947-ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 30-ம் தேதியன்று நடைபெற்றது.

ராமநாமத்தில் உள்ள அந்த அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை, அவருடைய கடைசி மூச்சுவரையிலும் அவரிடம் இருந்தது. ஓர் ஆண்டுக்குப் பிறகு அதே தினத்தில் பிரிந்து செல்லும் மாபெரும் ஆன்மா, காதில் விழக்கூடிய கடைசி வார்த்தைகளாக 'ராமா, ரா...மா' என்று உச்சரிப்பதைக் கேட்கக்கூடிய, உள்ளம் உடைக்கும் அனுபவம் எனக்கு ஏற்படும் என்பதை அப்போது நான் கற்பனை செய்துகூடப் பார்க்கவில்லை. ஆண்டவனின் வழிகள் உண்மையில் மர்மமானவையே.

—"பாபு—என் தாய்" என்ற நூலிலிருந்து.

2

காந்திஜியின் கடிதங்களிலிருந்து

[உருளி காஞ்சன் வைத்திய நிலையத்தை நிர்வகித்து வந்தவர்களுக்கு 1946—47-ஆம் வருடங்களில் காந்திஜி எழுதிய கடிதங்களிலிருந்து சில பகுதிகள் :]

எத்தனை நோயாளிகளை உங்களால் நன்ருகக் கவனிக்க முடியுமோ அத்தனை பேரை மட்டுமே சேர்த்துக்கொள்ளவும். நம்முடைய பிரதான நோக்கம் நோயைத் தடுப்பதே. நோய் வராமல் காத்துக்கொள்ளுவது எப்படி என்பதை அங்குள்ளவர்களுக்கு நம்மால் கற்பிக்க முடிந்தால் நமது சிகிச்சை பூரணமானது என்று நான் கருதுவேன். அதனுல் அங்கே உள்ள அனைவருக்கும்-பையன்கள், பெண்கள், வயது முதிர்ந்தவர்கள் ஆகியோருக்கு-நமது நோக்கத்தைத் தயவுசெய்து விளக்கிக் கூறவும்.

* * *

நோயாளியே வராவிட்டால், அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டாம். மக்களுடைய வீடுகளுக்கு நாம் சென்று அவர்களுக்குத் தூய்மையைக் கற்பிக்கவேண்டும். அதைக் கற்றுக் கொடுப்பதற்காக நாம் பள்ளிக்கூடங்களுக்கும் போகலாம். ஒவ்வொரு நிமிஷத்தையும் இந்தப் பணிக்குச் செலவிடவும். கற்பிக்க வேண்டிய பிரதானமான விஷயம் தூய்மையே. ஏனென்ருல், அதில்தான் பிற விஷயங்களில் பெரும்பாலானவை அடங்கியுள்ளன.

உங்கள் பணி செவ்வனே நடந்துவருவது குறித்துச் சந்தோஷம். தொடர்ந்து பணியைச் செய்துகொண்டு போக க்ஷேத்திர சந்நியாசம்* பூண வேண்டியது அவசியம்.

எந்த நல்ல காரியத்தையும் ஒரே நாளில் செய்துவிட முடியாது. ஒரு நாளில் செய்து முடித்துவிட முடியுமென்ருல், அதற்கு அதிக மதிப்பில்லை. நாம் பொறுமையை வளர்க்கவேண்டும். பொறுமையை வளர்ப்பதற்குச் சுயநலம் இல்லாத ஒரு மனப்போக்கை நாம் அபிவிருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். சுயநலம் இல்லாத இடத்தில், நல்லதைச் செய்வதால் நன்மையே விளையும். இது என் உறுதியான நம்பிக்கை. அதனுல், பலனைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். நாளை சூரியன் உதிக்கும் என்பதை நன்கு உணர்ந்திருப்பதன் காரணமாக அதைப் பற்றி நாம் கவலைப்படாமல் இருப்பதைப் போலவே, ஒவ்வொரு நல்ல காரியம் சம்பந்தமாகவும் நாம் கவலைப்படாமல் இருக்க வேண்டும். என்ருவது ஒரு நாள் சூரியன் உதிக்காமல் இருந்

---

* க்ஷேத்திர சந்நியாசம்: பிற துறைகளை விட்டுவிட்டுக் குறிப்பிட்ட ஒரே துறையில் மட்டும் பணியாற்றுவது.

தாலும் இருக்கலாம்; ஆனால், நல்லது செய்வதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சிகளால் ஒருநாளும் நல்லது விளையாமல் இருப்பதே இல்லை. அதனால் என்றாவது ஒருநாள் மக்கள் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குவார்கள் என்ற நம்பிக்கையோடு தொடர்ந்து நமது பணியைச் செய்து வரவேண்டும்.

* * *

உருளியில் நடைபெறும் பணி ஸ்திரமாகவும் சிறப்பாகவும் இருந்தால் நான் திருப்தி அடைவேன். மெதுவாகத்தான் முன்னேற முடிகிறது என்றால் அதற்காகக் கவலைப்படவேண்டாம்.

* * *

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்காமல் இருக்கக் கூடாது. அங்கே சில பசுக்களை வளர்க்கவேண்டியது நிச்சயமாக விரும்பத்தக்க காரியம்.

* * *

நாம் பால் இல்லாமல் இருக்க முடியுமா என்பது எனக்குச் சந்தேகமாக இருக்கிறது. தானே பரிசோதனை செய்து பார்க்காமல் இந்த விஷயத்தில் ஒரு முடிவுக்கு வருவது கஷ்டம். பால் இல்லாமலே வாழமுடியும் ஒருவரை வைத்து நீங்கள் நிச்சயமாக இதைப் பரீட்சை செய்து பார்க்கலாம்.

* * *

பூரணான்னத்துடன் * நெய்யையும் பாலையும் சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் யாதொரு கெடுதலும் இல்லை. பால் இல்லாமலே ஒருவர் இருக்கமுடியுமென்றால் அது வேறு விஷயம்; அது ஒரு மகத்தான சாதனை. ஆனால், அது சாத்தியமில்லை என்றே அஞ்சுகிறேன்.

* * *

பூரணான்னம் என்ற கருத்து எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது. நானே அதைப் பரீட்சை செய்து பார்க்க விரும்புகிறேன். இதில் நான் வெற்றி பெற்றால், நான் பெரும் தொல்லையிலிருந்து என்னை விடுவித்துக்கொள்ள முடியும். ஆனால், இந்தப் பரிசோதனையை இன்னும் என்னால் செய்து பார்க்க இயலாமல் இருப்பதற்காக வருந்துகிறேன்.

* * *

காலையில் கஞ்சி குடிப்பதற்குப் பதிலாக வீட்டில் தயார் செய்த பிஸ்கோத்துகளையும் — அவற்றை மென்று சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் இருப்பதால்—பழங்களையும் சாப்பிடுவது ஒருவேளை நல்லதாக இருக்கக்கூடும். அதை அடுத்தோ, பிற்பகலிலோ பால் சாப்பிடலாம். ஆனால், இது ஒரு யோசனைதான். மாங்கொட்டைகளை நீங்கள் சேகரித்து வைத்து உபயோகிக்கிறீர்களா? அல்லது தூர எறிந்துவிடுகிறீர்களா?

* * *

---

* பூரணான்னம்: இதற்குப் பூரணமான சாப்பாடு என்று பொருள். இது, பூரணமான உணவுச் சத்துக்களுடன் கூடிய காய்கறிகளையும், இரண்டு அல்லது மூன்று விதமான மாவையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சமையல் செய்து சாப்பிடும் ஒரு பரிசோதனை.

டாக்டர் பகவத் உணவுப் பரிசோதனைகளைத் தொடர்ந்து செய்துவருகிறாரா? இங்கே தண்ணீர் சுத்தமில்லாமல் இருக்கிறது. இதைச் சுத்தமாக்குவதற்குச் சுலபமான வழி எதுவும் அவரால் சொல்ல முடியுமா?

* * *

கக்கூஸ்களுக்கு நல்ல சுகாதாரத் தொட்டிகள் வைப்பதில் யாதொரு தீங்கும் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. அவற்றைத் தக்க முறையில் வைக்காவிட்டாலும், திருப்திகரமாகக் கவனித்து வராவிட்டாலும் அவை அபாயகரமானவையாக ஆகிவிடக்கூடும் என்பதை மட்டும் நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

* * *

நோயாளி குளித்த தொட்டியில் சூடான சாம்பலைப் போட்டு எடுத்துச் சுத்தம் செய்துவிட்டால், அந்தத் தொட்டி மற்றவர்கள் குளிப்பதற்கு லாயக்கானதாக ஆகிவிடுகிறது—அந்த நோயாளிக்கு எப்படிப்பட்ட தொற்று நோய் இருந்தாலும் சரிதான். நானே அப்படிப்பட்ட தொட்டியில் குளிப்பதற்குத் தயங்கமாட்டேன்.

* * *

பலகைகள் இல்லாவிட்டால், கனமான மூங்கில்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கட்டி உபயோகிக்கலாம். கால் வைத்து நடப்பதற்கு அவை பலகைகளைப்போலப் பயன்படும். அது மிக மலிவாகவும் இருக்கும்; பலமாகவும் உதவும். இப்படிப்பட்ட பலகைகளோ மூங்கில்களோ இல்லாத குழிகள் பயனற்றவை. பலகைகளுக்குப் பதிலாகப் பழைய இரும்புத் தண்டவாளங்களையும் உபயோகிக்கலாம்.

* * *

நிலத்தை என் பெயருக்கு ரிஜிஸ்தர் செய்வது சரியல்ல. நிலத்துக்குரிய தருமகர்த்தாக்களில் என்னை ஒருவனாகப் பதிவு செய்தால் அதைப்பற்றி நான் கவலைப்படமாட்டேன். ஆனால், நிலத்தை என் பெயருக்கு ரிஜிஸ்தர் செய்து, அப்புறம் நான் செத்துப் போய்விட்டால், அது பல சிக்கல்களை உண்டு பண்ணிவிடும். அப்படிப்பட்ட நிலை ஏற்பட்டால், நீங்கள் இந்தக் கடிதத்தை உபயோகித்து, அதனால் ஏற்படும் சகல தாவாக்களையும் தீர்த்துக்கொள்ளலாம். அப்பொழுது, அந்த நிலம் எனக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் சொந்தமானதல்ல என்றும், உருளி காஞ்சனில் வசிக்கும் ஏழை மக்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும், அது சம்பந்தமான மற்ற எல்லாத் திட்டங்களுக்கும் பயன்படுத்துவதற்காகத்தான் அந்த நிலம் இருக்கிறது என்றும் நீங்கள் தெரிவிக்கலாம்.

* * *

புனா தரும ஸ்தாபனத்தின் ஒரு பகுதியாக இந்த ஸ்தாபனம் அமைக்கப்பட்டாலும் சரிதான்; அல்லது சுயேச்சையான தரும ஸ்தாபனமாக அமைக்கப்பட்டாலும் சரிதான். அது உப-தரும ஸ்தாபனமாக அமைக்கப்பட்டால், உள்ளூர் மக்களுக்கு

அதில் ஓர் இடம் இருக்கவேண்டியது அவசியம். அத்துடன் இவ் விஷயத்தில் அவர்களுடைய கருத்துக்களை நாம் முன்னதாகச் சேகரித்துக்கொள்ளவும் வேண்டும்.

* * *

பசு சம்பந்தமான நடவடிக்கைகளைத் தரும ஸ்தாபனத்தில் சேர்த்துக்கொள்ள முடியாது. கோசேவா-சங்கத்தின்* மூலம் நீங்கள் பசு - வேலையைச் செய்யலாம். இல்லையென்றால், நீங்கள் ஈடுபட்டிருக்கும் பணியினால் யாதொரு பலனும் ஏற்படாமல் போய்விடும். அதிகப்படியான காரியங்களைச் செய்ய முயல்வதால், இரண்டு வேலைகளுமே கெட்டுவிடக் கூடும்; அல்லது அங்கே யாராவது பசுக்களைப்பற்றி அறிந்திருந்தால், அவரைக் கலந்துகொண்டு வேலையைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். நீங்கள் முயற்சி செய்து ஆரோக்கிய பவனை (ஆரோக்கிய விடுதியை) சுய பலத்தில் இயங்கக் கூடியதாகச் செய்யுங்கள். நிதியில் உள்ள பற்றாக்குறை சரி செய்யப்படும். அந்த வேலைக்கு (அதாவது, நிதி வசூலுக்கு) மேற்கொண்டு ஆட்களை நியமிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. உங்களுடைய முடிவுகள் தெரிந்த மாத்திரத்தில், பணத்தைத் தேடிக்கொள்ள முடியும். ஒரு கிணறும் இருக்கவேண்டியது அவசியமே. அதைத் தோண்டிக்கொள்ளுங்கள். ரூ. *4000*-த்துக்கு ஒரு போரிங் கிணறு தோண்டிவிடலாம் என்று நீங்கள் சொல்லுகிறீர்கள். நல்லது; என்னைப் பொறுத்தமட்டிலும், நானே அந்த வேலையைக் கவனிக்கவேண்டும் என்ற விருப்பம் ஏற்படுகிறது; அல்லது, இவ்வகையில், நீர்க் கிணறுகள் வெட்டி அமைப்பதில் ராணுவத்தினர் கையாண்ட முறைகளை நாமும் பின்பற்றலாம். அவர்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்தியதைப் போல் நாமும் பயன்படுத்தலாம். அவர்களுடைய நீர்ச் சப்ளை நிலயத்திலிருந்துகூட நாம் போதிய தண்ணீரை எடுத்துக்கொள்ளலாம் என்று நான் கருதுகிறேன். பசுக்கள் பற்றிய நமது திட்டத்தில் எருமைக்கு இடமில்லை என்று நான் உறுதியாகக் கருதுகிறேன். பசுக்களை மட்டுமே வைத்துக்கொள்ளுவது (அதாவது எருமைகளை நீக்கிவிடுவது) என்பதை நாம் வற்புறுத்தாவிட்டால், பசுக்கள் செத்தொழிந்து போனதுபோலத்தான். பசுக்களுக்குப் பிறகு எருமைகளும் செத்தொழியும். மிருக வளர்ப்பு சம்பந்தமான நிபுணர்களும் இதே அபிப்பிராயமே கொண்டிருக்கிறார்கள்.

* * *

கூலிக்கு வேலையாட்களை நியமித்து ஸ்தாபனத்தின் சார்பில் நீங்கள் விவசாயத்தை மேற்கொண்டால், நீங்கள் துயரத்துக்கு உள்ளாகும்படி நேரும் என்று நான் கருதுகிறேன். இது என்னுடைய அபிப்பிராயம். என்றாலும், நீங்கள் பரஸ்பரம் கலந்து ஆலோசித்தபின் இறுதியாக எதை முடிவு செய்தாலும் நான் அதை ஏற்றுக்கொள்ளுவேன்; அதற்கு என் சம்மதத்தை அளிப்பேன்.

* * *

---

* கோசேவா - சங்கம்; பசுக்களின் பாதுகாப்புக்கும் க்ஷேம நலனுக்கும் பணி புரியும் சங்கம்.

மற்றவர்களோடு கூட்டுச் சேர்ந்துகொண்டு நீங்கள் விவசாய வேலையைச் செய்வதைப்பற்றி எனக்குக் கவலை இல்லை. ஆனால், எருமைகளுக்காகவும், அவை போன்றவற்றிற்காகவும் நாம் பணம் கடன் கொடுக்க முடியாது. நாம் முதலுக்குச் சொந்தக்காரர்கள் அல்ல; தருமகர்த்தாக்கள்தான். ஒரு குறிப்பிட்ட காரியத்திற்காக மட்டுமே தருமகர்த்தாக்கள் இருக்கிறார்கள். நம்முடைய லட்சியப் பணி இயற்கைவைத்திய சிகிச்சைக்கு ஊக்கம் அளிப்பதே. ஆகையால், நாம் இப்படிப்பட்ட செலவுகளைச் செய்யமுடியாது. சரீர உழைப்பின் மூலம் நம்மால் என்னவெல்லாம் முடியுமோ, அதை மட்டுமே (விவசாயத்தில்) நாம் செய்யலாம். ஒவ்வொரு வழியிலுமே தண்ணீர் இன்றியமையாததாகும்; அதற்காகச் செய்யும் செலவுகள் நியாயமானவை. அது குழாய்க் கிணறாக இருப்பது என்றால், தண்ணீர் கிடைக்குமா என்பதை நாம் உறுதி செய்துகொள்ளவேண்டும். நாமே நம் கையால் விதைக்க முடியும் அளவுக்குத்தான் விதைப்பு வேலையை நாம் செய்யலாம். நமக்குத் தேவைப்படும் காய்கறிகளையும், பழங்களையும்—ஆனால் தானியங்களை அல்ல—நாம் பயிரிட்டுக்கொள்ளலாம். பால் இன்றியமையாதது. ஆகவே, நாம் சில பசுக்களை வைத்துக் காப்பாற்றுவது அத்தியாவசியமானதாகும்; இப்படிப்பட்ட செலவுகள் தவிர்க்க முடியாதவை.

* * *

வேறு எதையும் சாராமல் (உருளியில்) வேலை நடைபெற்றுக்கொண்டு வருவதே உசிதம் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. (ஏனென்றால், பிரதான ஸ்தாபனத்துக்கு, அதாவது புனா தரும ஸ்தாபனத்துக்கு என்ன நேர்ந்தாலும், உருளி வேலை தொடர்ந்து நடைபெறவேண்டியது விரும்பத்தக்கது.) அது ஒருபுறம் இருக்க, வேலையின் முழுப் பொறுப்பும் மணிபாயின் மீது பாரமாகச் சுமத்தப்பட்டிருக்கிறது. இந்தக் காரணத்திற்காகவும், தரும ஸ்தாபனம் மற்றொன்றைச் சார்ந்திராத தரும ஸ்தாபனமாக இருக்கவேண்டும்.

புரந்தரிலும் வேறொன்றைச் சாராமல் சுதந்திரமாக வேலை நடைபெறுவதில் யாதொரு தவறும் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. சர்வகலாசாலை இருப்பது நல்லதுதான். ஆனால், ஊழியர்கள் எங்கே இருக்கிறார்கள்? இயற்கை வைத்திய சாஸ்திரத்தைக் கற்பிக்கக் கல்லூரியைவிட மிகக் குறைந்த நிலையில் உள்ள ஒரு பாடசாலைகூட இல்லை. அப்படியிருக்கச் சர்வகலாசாலை ஸ்தாபிப்பதை எதிர்பார்ப்பது எப்படி? புரந்தர் வேலையில் நீங்கள் மூழ்கிவிட்டாலும், அதன் காரணமாகத் தரும ஸ்தாபனத்துக்கு ஏதேனும் தீங்கு நேருமோ என்று நான் அஞ்சவில்லை. எங்கே வேலை செய்தாலும் அதில் நீங்கள் பூரணமாக ஈடுபட்டு, இயற்கை வைத்திய சிகிச்சையை வெற்றிகரமாகச் செய்துவந்தால், அதை நீங்கள் செய்துவரும் தரும ஸ்தாபன வேலையின் ஒரு பகுதியாகவே நான் கருதுவேன். இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை

யளிப்பதில் நீங்கள் எந்த வழியில் வெற்றி பெற்றாலும், தரும ஸ்தாபனத்துக்கு அதனால் லாபமே.

* * *

பிரதான (புன) தரும ஸ்தாபனத்தைச் சார்ந்திராத ஸ்தல தரும ஸ்தாபனம் ஒன்றை நீங்கள் உருளியில் அமைத்துக்கொள்ளலாம். அது சுயேச்சையான ஸ்தாபனமாக இருந்தால், ஸ்தாபன விதிகளுக்கு உட்பட்டுக் கிராமப் புனருத்தாரண வேலைகளை நீங்கள் சுதந்திரமாகச் செய்துகொண்டு போகலாம். இந்த வேலைகளில், விவசாயம், பசுப் பாதுகாப்பு, நெசவு, எண்ணெய் ஆட்டுதல் முதலியன அடங்கியிருக்கலாம். நடவடிக்கைகளில் இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும். தரும ஸ்தாபனம் சுயேச்சையானதாக இருக்க வேண்டுமா, பிரதான (புன) தரும ஸ்தாபனத்தின் ஒரு பிரிவாக இருக்கவேண்டுமா என்பதைத் தீர்மானிக்கும் பொறுப்பை ஸ்தல ஊழியர்களிடமே விட்டு விடுகிறேன். அதைச் சுயேச்சையான ஸ்தாபனமாகவே நீங்கள் வைத்துக்கொள்ள விரும்பினால், சுய பலத்தில் நிற்கவும், முழுப் பொறுப்பு உணர்ச்சியோடு எல்லா வேலையையும் செய்யவும் நீங்கள் தயாராக இருக்கவேண்டும். அது பிரதான (புன) தரும ஸ்தாபனத்தின் ஒரு பிரிவாக இருந்தால், பிரதான ஸ்தாபனத்தின் விதிகளின்படியே நீங்கள் வேலை செய்ய முடியும். அப்போது, கிராமப் புனருத்தாரண வேலைகளை நீங்கள் மேற்கொள்ளமுடியாது.

விவசாயம், பசுப்பாதுகாப்பு, எண்ணெய் ஆட்டுதல் முதலியன தரும ஸ்தாபன விதிகளுக்கு உட்பட்டு நடைபெற வேண்டும் என்று விரும்பினால், அவை சுயபலத்திலேயே நடைபெறும்படி செய்யவேண்டும். இதையெல்லாம் மேற்கொள்ளுவதற்கு நீங்கள் பூரணமாகத் தயாராக இருக்கவேண்டும். உங்கள் வேலைகளில் மாடுகளை உபயோகிக்காமலே உங்களால் சமாளித்துக் கொள்ள முடியுமென்றால் நான் சந்தோஷப்படுவேன். பசுப் பாதுகாப்பு வேலையை ஏற்றுக்கொள்ளும்படியாக ஸ்தலத்தில் உள்ள மக்களைத் தூண்டவேண்டும். நாம் மேற்கொள்ளும் பணிகள் நிச்சயமாக முதலாளித்துவ அடிப்படையைக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. விவசாயம், பசுப் பாதுகாப்பு, எண்ணெய் ஆட்டுதல் முதலிய காரியங்களுக்குச் சேவை உணர்ச்சி கொண்ட உள்ளூர் ஆட்களை நீங்கள் அமர்த்திக்கொள்ளலாம். நீங்கள் வேலைக்கு அமர்த்திக்கொண்டுள்ளவர்களின் குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்களையும் வேலைக்கு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய்—எஞ்சின்களை உபயோகிப்பதைத் தடைசெய்ய வேண்டியதுதான்.

உள்ளூர் நோயாளிகள் ஆஸ்பத்திரிகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவில்லையென்றால், கிராமத்துக்கு வெளியிலிருந்து வரும் நோயாளிகளை அனுமதிக்கலாம். ஆனால், உள்ளூர் நோயாளிகளுக்கே முதல் சலுகை கொடுக்க வேண்டும். அவர்களுடைய

சிகிச்சைக்கான செலவுகளை நிலையமே ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். வெளியூர் நோயாளிகள் சிகிச்சைக்குப் பணம் கொடுக்க வேண்டும்.

எல்லோருக்கும் எளிய முறையிலேயே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இதைத் தரும ஸ்தாபனப் பத்திரத்தில் இணைக்க வேண்டியது அவசியம். வெளியிலிருந்து வரும் ஆண் ஊழியர் களோ, பெண் ஊழியர்களோ வேலை செய்யத் தயாராக இருந்தால், சேவை உணர்ச்சியுடனேயே செய்யலாம். அவர்களுக்கு யாதொரு சம்பளமும் கொடுக்க முடியாது. பணியாட்களை உள்ளூரிலிருந்தே நியமிக்க வேண்டும். அவர் களுக்குச் சம்பளம் கொடுக்க வேண்டும். பத்தி லிருந்து பன்னிரண்டு வயது வரையிலும் உள்ள குழந்தை களைச் சம்பளத்தின் பேரில் வேலைக்கு வைத்துக்கொள்ளலாம். அவர்களுக்கு வார்தாத் திட்டப்படி கல்வி கற்பிக்க வேண்டும். சேவை உணர்ச்சி கொண்ட ஒரு சில ஊழியர்களை வெளியி லிருந்து தருவித்துக்கொள்ள வேண்டும். உள்ளூர் ஊழியர் களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் பயிற்சி கொடுக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். கண்டிப்பாக நிலையத்தின் சக்திக்குத் தகுந்தவாறு தான் நோயாளிகளை அனுமதிக்க வேண்டும். ஊழியர்கள் ஆசிரம விதிகளை அனுசரித்தாக வேண்டும். பணியாட்களுக்குச் சுலபமான விதிகளை வகுத்துக் கொள்ளலாம். ஆஸ்பத்திரிச் சாதனங்கள் மிகவும் எளிமையானவையாக இருக்கவேண்டும். அவற்றை உள்ளூரிலேயே செய்துகொள்ள முடிந்தால் மிகவும் நல்லது. சூளையில் சுட்டு எடுத்த மண்பானைகளைத் தொட்டிகளாக உப யோகித்துக்கொள்ளலாம். தகரத்தைக் கொண்டும் தொட்டிகள் செய்யலாம். கட்டில்களுக்குப் பதிலாக, செங்கற்களின் மேல் மரப் பலகைகளைப் போட்டு உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். ஆனால், இவை யோசனைகள்தான். எந்தச் சிகிச்சையிலும் மாமி சத்தை உபயோகிக்கக் கூடாது என்று நான் கருதுகிறேன். இதைச் சமயக் கண்ணோட்டத்துடன் நான் கூறவில்லை. தேநீருக் குப் பதிலாகக் காவோ* கொடுக்கலாம். சாதாரணக் காபிக் குப் பதிலாகக் கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட காபி யைக் கொடுக்கவேண்டும். பீடியை ஒருபோதும் கொடுக்கவே கூடாது. இந்தப் பிரதிகூலத்தின் காரணமாக நோயாளிகள் வர வில்லை யென்றால், அதைப்பற்றிக் கவலையே இல்லை. இவ் விஷயத்தில் ஜனங்களுக்கு நல்லறிவு புகட்ட வேண்டும். க்ஷயரோகம் போன்ற அபாயகரமான நோய்களால் கஷ்டப்படு கிறவர்களை, அவர்களுக்கென்று தனி ஏற்பாடுகளைச் செய்ய முடியுமென்றால்தான் அனுமதிக்க வேண்டும். ஈக்களைக் கொல்லா மல், (அதாவது, தேனீ வளர்ப்பு மூலம்) ஸ்தலத்திலேயே தேன் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். தேனீ வளர்ப்பு முறையைக் கிராம

---

* காவோ: தண்ணீர், இலவங்கப்பட்டை, ஏலம், கருமிளகு முதலியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கும் சூடான ஒரு பானம்.

ஜனங்களுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும், நிலயத்திலுங்கூட நீங்கள் தேனீ வளர்க்கலாம். பசும் பாலும் பசும் நெய்யும் கிடைப்பதற்கு ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட வேண்டும். பசும்பால் கிடைக்கா விட்டால், எருமைப் பாலோ, ஆட்டுப் பாலோ கொடுக்கலாம்.

தேவைப்பட்டால், ஆரோக்கியப் பாதுகாப்புக்காக மேற் கொண்டும் செலவு செய்யலாம். ஆசிரம வாசி ஒவ்வொருவரும் குறைந்த பட்சம் ஏழு மணி நேரமாவது வேலே செய்தாக வேண் டும். ஆசிரம வாசிகள் தங்களுக்குத் தனித்தனியாகச் சமையல் செய்துகொள்ளுவது என்ற யோசனே எனக்குப் பிடிக்கவில்லே.

*   *   *

படிப்படியாக நீங்கள் உருளியிலிருந்தே ஊழியர்களேத் தேர்ந் தெடுத்துக்கொள்ள முடியும். வெளியிலிருந்து வந்த ஊழியர் களேயே எப்போதும் நம்பிக்கொண்டிருப்பது, உங்கள் வேலேக்கு ஒரு குறை—இயற்கை வைத்திய வேலேக்கு அது ஒரு குறைபாடு

உங்களால் எத்தனே பேருக்குச் சிகிச்சை செய்ய முடியுமோ அத்தனே நோயாளிகளே மட்டுமே நீங்கள் சேர்த்துக் கொண் டால் உங்களுக்கு வேலே பெரும் பாரமாக இராது. இளேஞர்கள் தொண்டர்களாகப் பணி செய்ய முன்வந்தால், அவர்களுக்கு நீங்கள் பயிற்சியளிக்கலாம். வெளியிலிருந்து உங்களுக்கு ஒரு பெண் ஊழியர் தேவைப்படக்கூடும். ஆனுல், நீங்களாக ஒருபெண் ஊழியரைத் தேடிக்கொள்ள முடியாது என்று அஞ்சுகிறேன். நிலேமை எப்படி உருவாகிறது என்று பார்ப்போம்.

*   *   *

ஆரம்ப ஆசிரியர்கள் முகாம் ஒன்றை நீங்கள் ஏற்பாடு செய்யும் யோசனேயை நான் விரும்புகிறேன். அதனுல் புதிய பொறுப்பு எதுவும் ஏற்பட்டுவிடாது என்று நீங்கள் உறுதி கூறுவதை நான் வரவேற்கிறேன்.

*   *   *

பிரேமாபஹன், கஸ்தூரிபாய் நிதி*யின் சார்பில் அங்கே ஏதேனும் செய்தால், உண்மையில் அது சிறந்த காரியமே. ஆனுல், அந்த வகையில் நிதிப் பொறுப்பு எதையும் நாம் ஏற்க முடியாது. ஆகையால், கஸ்தூரிபாய் நிதியின் நோக்க வரம்புக்கு உட்பட்டதை மட்டுமே அவர் செய்யவேண்டும்.

*   *   *

முடிவில் அந்தக் கிராமமே எல்லாச் செலவுகளேயும் ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அதனுல் முடியவில்லேயென்ருல், நாம் நிரந் தரமாக அங்கே தங்க முடியுமா என்பது ஒரு பிரச்னேயே. வெளி யிடத்து நிதிகளேக் கொண்டு கிராமங்களில் இயற்கை வைத்தி யம் செய்வதை நாம் ஊக்குவிக்க முடியாது.

---

*கஸ்தூரிபாய் நிதி: பெண்கள், குழந்தைகள் ஆகியோரின் க்ஷேமநலனுக்காக —அதிலும் குறிப்பாகக் கிராமங்களில்—திட்டங்களே நிறைவேற்றுவதற்குப் பயன்படுத் தும் பொருட்டு மகாத்மா காந்தியின் மனேவியார் ஸ்ரீமதி கஸ்தூரிபாய் காந்தியின் ஞாபகார்த்தமாகத் திரட்டப்பட்ட நிதி.

இந்தப் பண முடிப்பு அளிப்பதை அற்ப சொற்பமான முக்கியத்துவம் உடையதாகவே நான் கருதுகிறேன். இங்கே நாம் செய்ய உத்தேசித்திருக்கும் மகத்தான பணிக்கு உங்கள் முழு ஒத்துழைப்பையும் நான் வேண்டுகிறேன்—அது உருளியின் சரீர, மன, ஆன்மிக அபிவிருத்தி வேலையே. இதற்கு எல்லோருடைய— எல்லாச் சமூகங்களையும் சேர்ந்த இளைஞர்கள், முதியவர்கள், ஆடவர், பெண்டிர், குழந்தைகள் ஆகியவர்களுடைய—உதவியும் தேவை. நம் வகுப்பு வேற்றுமைகளையும், ஜாதி வேற்றுமைகளையும் நாம் கைவிட்டால்தான், நம்முடைய மூவகை இன்னல்களுக்கும் (அதாவது சரீர, மன, ஆன்மிக இன்னல்களுக்கும்) நாம் முற்றுப்புள்ளி வைக்க முடியும். உருளி காஞ்சன் இதைச் சாதித்து விட்டால், இந்தியாவின் ஏழு லட்சம் கிராமங்கள் விஷயத்தில் நாம் நம்பிக்கை வைக்க முடியும்.

(2)

இயற்கை வைத்தியம், சரீரம்சம்பந்தப்பட்டதுமட்டும்அல்ல; மனம் சம்பந்தப்பட்டதுமாகும். மன ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் ராமநாமம் ஒன்றே உதவியாக இருக்கிறது. அதைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள விரும்பும் ஒருவன், பரிசுத்தம் உள்ளவனாகவும், அதனிடம் நம்பிக்கையும் ஈடுபாடும் நிறைந்தவனாகவும் இருக்கவேண்டும். இது இல்லாத இயற்கை வைத்தியம், என்னைப் பொறுத்த மட்டிலும், அறவே பயனற்றதுதான்.

* * *

பிரம்மச்சரிய மார்க்கம் கஷ்டமாக இருப்பதைப் போல அவ்வளவு மகத்துவமானதும் ஆகும். அதனிடம் ஒருவன் வெகு தூரம் நெருங்கிச் செல்லச் செல்ல, அவன் அனுபவத்தில் காணும் மகத்துவம், புனிதம், பரிசுத்தம் ஆகியவற்றின் உணர்ச்சியும் மேலும் மேலும் ஆழமுடையதாக ஆகிறது. இந்த மார்க்கத்தில் முன்னேறிச் செல்வது எப்படி என்பதை ஒருவன் அறிந்து கொள்ளவேண்டியது மிகவும் முக்கியம் என்பதை நான் அறிவேன். அது குறித்து அதிகமாகச் சிந்தித்துப் பார்க்கும் போது, ராமநாமமே (நம்பிக்கையோடு கடவுளின் பெயரை இடையறாது உச்சாடனம் செய்வதே) மிகச் சிறந்த உதவியாக இருக்கிறது என்பதை நான் நிச்சயமாக உணருகிறேன். ஆனால், ராமநாமம் உள்ளத்திலிருந்து வரவேண்டும்; உதடுகளால் அதை முணு முணுத்தால் மட்டும் போதாது. ராமநாமத்தை ஜெபிப்பதுடன் பிறருக்கும் இடையறாது சேவை புரியவும் வேண்டும். சாப்பிடுவதை, நம் சரீரங்களுக்கு நாம் செலுத்தும் ஓர் அவசியமான கட்டணமாக மட்டுமே கருதவேண்டும். அது தகுந்த முறையில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டிருக்கவேண்டும். ராமநாமம், இவற்றிற்குப் பதிலாக இவற்றின் ஸ்தானத்தை வகிக்கக் கூடியதல்ல; இவற்றையெல்லாம் உள்ளடக்கியதுதான். அது, ஒருவன் தனது ஆன்மாவுக்குள் தன்னை அடக்கிக்கொண்டதன் சின்னமுமாகும். (உலக விவகாரங்களில்) பற்று இருக்கும்வரை பிரம்மச்சரியம் இருக்க முடியாது என்பது தெளிவு.

* * *

பிரம்மச்சரியம் பற்றிய கேள்விக்குப் பதிலளிக்க நான் தயாராக இருக்கிறேன். ஆனால், உங்கள் அந்தராத்மாவிலிருந்து வெளிப்படுவதுதான் உண்மை என்பதையும், அதையே பின் பற்ற வேண்டும் என்பதையும் தயவுசெய்து தெரிந்துகொள் ளுங்கள். வினோபாவின் கட்டுரைகள் பிரமாதமாக இருக்கின்றன. ஆனால், பிரம்மச்சரியத்தின் மகத்துவத்தை நிச்சயமாக உணர்ந்த ஒருவனுக்கு மிகப்பெரிய ஆதரவு ராமநாமமே. மகத்துவத்தை ஒரு முறை ஏற்றுக்கொண்டு விட்டால், அது அறிவு சம்பந்தப்பட்ட விஷயமாக இருக்கும் நிலை மாறி, இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயமாக ஆகிவிடுகிறது. நான் எப்போதும் அனுபவத்தில் கண்டிருப்பதுபோல், இருதயம் கடவுளால் அடக்கியாளப் படுகிறது. கடவுளைத் தன் அதிகாரியாக ஏற்றுக்கொள்ளுபவனால் ஒரு நிமிடத்தைக்கூட வீணாக்க முடியாது. எண்ணத்தில் கூட நீங்கள் பிரம்மச்சரியத்தினின்றும் தடுமாறினால், அந்த ஒரு நிமிஷ நேரம் நீங்கள் உஷாராக இல்லாமல் இருந்துவிட்டீர்கள் என்றும், அந்த நிமிடம் வீணாகிவிட்டது என்றும் கருதுங்கள்.

* * *

இயற்கை வைத்தியம், கிராம சேவை, ஆசிரம வாழ்க்கை ஆகியவை என் சம்பந்தப்பட்ட மட்டிலும் ஒரே வைரத்தின் மூன்று பட்டைகளாகும். இயற்கை வைத்தியத்தை அடிப் படையாகக்கொண்டு பார்த்தால், அவை பிரிக்க முடியாதவை. இயற்கை வைத்தியத்தில் நீங்கள் உச்ச நிலையை அடையும் போது, கிராம சேவை ஏற்கனவே சாதிக்கப்பட்டுவிட்ட காரிய மாக இருக்கும். அத்துடன், ஆசிரம வாழ்க்கையுடன் தொடர் பற்ற இயற்கை வைத்திய முறை எதையும் என்னால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாது.

* * *

இயற்கை வைத்திய ஞானம் உள்ள யாரையும் வெளியிடத்தி லிருந்து தருவித்துக்கொள்ளலாம் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். உங்களுக்குச் சாத்தியமான அளவுக்கு அதைப் பற்றிய அதிக ஞானத்தைத் தேடிக்கொள்ள நீங்கள் முயலவேண்டும். ஆசிரம விதிகளின் எல்லைக்கு உட்பட்டு வேலை செய்ய இஷ்டப்படாத எந்த இயற்கை வைத்திய விசேஷ நிபுணரையும் நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ளமுடியாது என்றே நான் கருதுவேன்.

* * *

குடியின் அல்லது விபசாரத்தின் தீமைகளை நம்மிடையே இருந்து உடனடியாகப் போக்கிவிடக் கூடிய மந்திரக் கோல் எதுவும் நம்மிடம் இல்லை. ஆனால், நம்மிடம் ஒழுக்க பலம் இருப்பின் முடிவில் நாம் வெற்றி பெறுவோம் என்று நான் உறு தியாக நம்புகிறேன். யார் யார் குடிக்கு அடிமையாகிக் கிடக் கிறார்கள் என்பதை நீங்கள் முயன்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும்; அவர்களுக்கு உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யவேண்டும். அவர்கள் எங்கிருந்து தங்களுக்கு மது வாங்குகிறார்கள் என்பதை

நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். விஷமக்காரர்களையும், அங்கே எப்படிப்பட்ட சூதாட்டம் நடைபெற்று வருகிறது என்பதையும், விபசாரம் புரியும் வீடுகள் ஏவையேனும் இருக்கின்றனவா என்பது போன்றவற்றையும் நீங்கள் கண்டுபிடிக்க முடிந்தால், ஏதாவது செய்ய முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

என் கருத்துப்படி இயற்கை வைத்தியமானது, உடம்பு, ஆன்மா ஆகிய இரண்டுக்குமான சிகிச்சையாகும். ஆகவே, இங்கே (டில்லியில்) உள்ள மக்களின் மனக் கோணலைச் சீர்படுத்துவதில் நான் வெற்றி பெற்றால், அதன் காரணமாக உருளியில் நடைபெறும் வேலையிலும் நல்ல விளைவு ஏற்பட்டே தீரும். உண்மையில் அது இயற்கை வைத்தியத்துக்கு மிகச் சிறந்த உதாரணமாக இருக்கும்.

3

உருளி காஞ்சன் வைத்திய நிலையத்தின் அறிக்கை

இந்த நிலையம் *1946*, மார்ச்சு *23*-ஆம் தேதியன்று காந்திஜியால் திறந்துவைக்கப்பட்டது. ஒரு வாரத்துக்குத்தான் அவரால் நேரில் மேற்பார்வை செய்ய முடிந்தது. பிறகு இந்த வேலை என்னிடத்திலும் இங்குள்ள மற்றச் சக ஊழியர்களிடத்திலும் ஒப்படைக்கப்பட்டது. காந்திஜி இங்கே இருந்தபோது நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை தினந்தோறும் அதிகமாகிக் கொண்டிருந்தது. அவர் போன பிறகு, அது மிகவும் குறைந்து விட்டது. நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் உண்மையான வேலை, ஏப்ரல் இரண்டாவது வாரத்தில் ஆரம்பமாயிற்று. மே, ஜூன் மாதங்கள் முழுவதிலும் அது தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டு வந்தது. மழைக்காலம் ஆரம்பித்தபிறகு, கிராமவாசிகள் தங்கள் வயல் வேலைகளில் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபட்டிருந்ததாலும், போக்குவரத்திலும் சிறிது சிரமம் இருந்ததாலும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை வர வரக் குறைந்துகொண்டே வந்தது.

இந்த நிலையத்தில் சிகிச்சை செய்யப்பட்ட நோயாளிகளின் மொத்த எண்ணிக்கை *567*. இவர்களில் *23* பேருக்கு நிலைமை மோசமாக இருந்ததால் ஆஸ்பத்திரிக்கு உள்ளேயே வைத்துச் சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. வெற்றிகரமாக ஒரு பெண்ணுக்குப் பிரசவமும் பார்க்கப்பட்டது. பத்துச் சாதாரண ஆபரேஷன்கள் செய்யப்பட்டன. மற்ற நோயாளிகளுக்கு எனிமா கொடுத்து, ஸ்நானம், இடுப்பு ஸ்நானம் முதலியன செய்வித்து ஆஸ்பத்திரிக்கு வெளியிடத்தில் வைத்துச் சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. மேலும், வீட்டில் குறிப்பிட்ட பத்திய முறைகளை அனுசரிக்கும்படி அவர்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டார்கள். மேலே கூறப்பட்ட மொத்த நோயாளிகளில் சுமார் *300* பேர் தங்களுக்குப் பூரண

மாகக் குணமாகும்வரை முழு சிகிச்சையையும் செய்துகொண்டார்கள். மற்றவர்கள், நாங்கள் யாதொரு மருந்தும் கொடுக்கவில்லை என்பதற்காகவோ, உணவில் பத்திய முறையை அனுசரிக்கும்படி கூறுகிறோம் என்பதற்காகவோ சிகிச்சை செய்து கொள்ளாமல் போய்விட்டார்கள்.

சுத்தமான தண்ணீர் எனிமா, இடுப்பு ஸ்நானம், சாதாரணக் குளியல், குளிர்ச்சி அல்லது வெதுவெதுப்பு அளிக்கும் முறையில் துணிகளைப் போர்த்து வைப்பது, மண்பற்று, பத்திய உணவு ஆகியவை சிகிச்சையில் அடங்கும். பத்திய உணவில் எலுமிச்சம் பழச் சாறு, தேன், ஆரஞ்சுப் பழங்கள், புளிப்பான மற்றப் பழங்கள், ஊறவைத்த அல்லது முளை கட்டிய மொச்சைகள், கொட்டைகள், பழ பச்சடிகள், இனிப்பான பழங்கள் முதலியன அடங்கும். சமைத்த உணவில் பாக்கிரி (ரொட்டி) அல்லது சப்பாத்தி, உப்பில்லாத காய்கறிகள் ஆகியவை அடங்கும். மிளகாய்கள், மசாலைச் சாமான்கள், பூரணன்ன ரொட்டி,* கிச்சடி† ஆகியவையும் சில சமயங்களில் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. அவசியமானபோது, தயிரும், மோரும் ஒரு வேளைச் சாப்பாடாகத் தாராளமாகக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

நோயாளியின் நிலைமைகளுக்கும், பணவசதிக்கும் ஏற்றபடி நாளொன்றுக்குக் குறைந்த பட்சம் 8 அணாவிலிருந்து அதிகப் பட்சம் 2 ரூபாய் வரையிலும் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் சராசரியாகச் செலவாகிறது.

சிகிச்சை செய்யப்பட்ட நோய்களின் விபரம்

நோய்	எண்ணிக்கை
சொறி	84
மலேரியாவினால் ஈரல் வீக்கம்	58
மலச்சிக்கல்	56
ஜுரம் (சாதாரணமானது)	39
நடுக்காதுப் புண்	34
காயங்கள்	30
வயிற்று வலி	24
கண் வலி	19
உஷ்ணக் கட்டி	17
பல் எடுத்தல்	17
வயிற்றுப் போக்கு	15
வாயுப் பொருமல்	13
அஜீரணம்	13
பல் வலி	12
இருமல் (மார்ச் சளி)	11

* பூரணன்ன ரொட்டி : உள்ளே காய்கறிகளை வைத்து ஆவியில் வேக வைக்கப்பட்ட ரொட்டி; முழு உணவுச் சத்துக்களும் கொண்டது.

† கிச்சடி : வேகவைத்த பருப்பைக் கலந்து அரிசியால் செய்யப்படும் ஒரு வகை உணவுப் பண்டம்.

நோய்	எண்ணிக்கை
கருப்பையில் நீர் வடிதல்	10
படர் தாமரை (தோல் வியாதி)	8
ஊமைக் கட்டி	8
சீதபேதி	8
எக்ஸிமா (தோலில் படை)	7
தலைவலி	5
ஆஸ்த்மா	5
ரத்தச் சோகை	5
கொக்கிப் புழு நோய்	5
க்ஷயரோகம்	4
ஆஸிட் டைஸ் பெப்ஸியா	4
மூலம்	4
பக்க வாதம்	3
சரீர ஸ்தூலிப்பு	3
நுரையீரல் அழற்சி	2
சுளுக்கு	2
ஒற்றைத் தலைவலி	2
அம்மன் கட்டு	2
பித்தப் பையில் கல்	1
பிரசவம்	1
கீல் வாதம்	1
நியுமோனியா	1
பித்தம்	1
நாய்க்கடி—வெறிநாய்க்கடி அல்ல	1
மூல பௌத்ரம்	1
பலவகை நோய்கள்	31
மொத்தம்	567

நமது ஆஸ்பத்திரி வேலையின் எதிர்காலத் திட்டத்தில் ஒரு பிரசவ விடுதிக்கும், சிறு ரணசிகிச்சை அறைக்கும் ஏதேனும் தனி ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும். இது போக, நோயாளிகளுக் குச் சுத்தமான பால் கொடுப்பதற்காகக் கோ-சேவையையும் நாம் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இதற்காகச் சீக்கிரத்திலேயே நாம் ஒரு பசுத் தொழுவத்தைக் கட்டவேண்டும். அதற்கு நாம் ரூ. 5000 செலவழிக்க வேண்டியிருக்கும். சரியான சமயத்தில் சரி யான இடங்களிலிருந்து நமக்கு ஒத்துழைப்புக் கிடைக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

(1946, ஏப்ரல் மாதத்திலிருந்து செப்டம்பர் வரையிலுமான காலத்துக்கு டாக்டர் பகவத் தயாரித்த ஓர் அறிக்கையின் சுருக்கம்.)

—'ஹரிஜன்' - 15—12—1946

4

இயற்கை வைத்தியம் செய்துகொள்ள விரும்புகிறவர்களுக்கு

டாக்டர் ஏ. கே. பகவத்தின் ஆறு-மாத இறுதி அறிக்கை வெளியானதிலிருந்து, அவருடைய வைத்திய சாலையில் இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை பெற விரும்பி ஏராளமானவர்கள் கடிதங்கள் எழுதியிருக்கிறார்கள் என்று அவர் உருளி காஞ்சனிலிருந்து எழுதுகிறார். ஆகையால், உருளிகாஞ்சன் இயற்கை வைத்தியநிலையம் முக்கியமாக உள்ளூர் வாசிகளுக்காகவே நடத்தப்படுகிறது என்பதைப் பொதுமக்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. உள்ளூர் நோயாளிகளுக்கே ஆஸ்பத்திரிக்குள் வைத்து சிகிச்சை செய்வதற்குப் போதிய இடவசதி இல்லை. அதனால் அது, வெளியே தங்கியிருப்பவர்கள் சிகிச்சை பெற்றுத் திரும்பும் வைத்தியசாலையைப்போலவே வேலைசெய்து வருகிறது. ஆகவே, நேயர்கள் உருளி காஞ்சனுக்குப் போவதற்கு அனுமதி கோரிக் கடிதம் எழுதவோ, அங்கே சேர்ந்துகொள்ளலாம் என்று நம்பி அவ்விடத்துக்குப் புறப்பட்டுச் செல்லவோ வேண்டாம் என்று கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

டாக்டர் பகவத்தின் இயற்கை வைத்திய முறையைத் தெரிந்துகொள்ளுவதில் அக்கறை உடையவர்கள் இரண்டு மராத்திப் புத்தகங்களிலிருந்தும் (அவற்றின் விலை தபால் செலவுடன் முறையே 10 அணாவும் 12 அணாவுமாகும்), ஓர் ஆங்கிலத் துண்டுப் பிரசுரத்திலிருந்தும் (விலை தபால் செலவுடன் 7 அணா) தெரிந்து கொள்ளலாம். டாக்டர் ஏ. கே. பகவத், இயற்கைவைத்தியர், உருளி - காஞ்சன், புனா ஜில்லா என்ற விலாசத்துக்கு, உரிய தொகைக்குத் தபால் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பியோ, பணத்தை மணியார்டர் செய்தோ புத்தகங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். வி. பி. பி. யில் புத்தகங்கள் அனுப்பப்பட மாட்டா.

கே. ஜி. எம். —'ஹரிஜன்'–12—1—1947

5

உருளிகாஞ்சன் வைத்திய நிலையத்தில் பயிற்சி

கிரமமாக இயற்கை வைத்தியத்தில் பயிற்சி யளிப்பதற்கு இது வரையிலும் எந்த ஏற்பாடும் செய்யப்படவில்லை. ஆனால், சொந்தச் செலவில் பயிற்சி பெறவும், தங்கள் கடமைகளைச் செய்துவரும் சமயத்தில் எப்படிப்பட்ட பயிற்சியைப் பெறக் கூடுமோ அதைக்கொண்டே திருப்தி யடையவும் கூடிய ஒரு

சிலருக்கு வைத்திய நிலையம் பயிற்சி யளிக்கத் தயாராக இருக்கிறது. இந்த ஆசிரமத்துக்குத் தங்கள் வாழ்க்கையை அர்ப்பணிக்கவும், ஆசிரம வாழ்க்கையை நடத்தவும் விரும்புகிறவர்களும் அனுமதிக்கப்படலாம். அப்படிப்பட்ட ஒரு சிலர்-குறிப்பாகப் பெண்கள்-தேவைப்படுகிறார்கள்.

இந்த வைத்திய நிலையத்தில் கையாளப்படும் இயற்கை வைத்திய முறைகள் காந்திஜியால் வரையறுக்கப்பட்ட அம்சங்களுக்குள் அடங்கியவை யாகும். அவை பின்வருமாறு: உணவில் ஒழுங்கு முறை, வெயில் - ஸ்நானம், ஒத்தடம், ஆவி-ஸ்நானம், மண்பற்று, உடம்பைப் பிடித்துவிடுதல், கெடுதலை உண்டு பண்ணாத உள்ளூர் மூலிகைகள் ஆகியவை.

வைத்திய நிலையத்தைப் பற்றி மேற்கொண்டு விபரங்களையும், அதன் விதிகளையும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புகிறவர்கள் தயவு செய்து பதில் கடிதத்துக்கான ஸ்டாம்புகளை அனுப்பிக் கீழ்க் கண்ட விலாசத்துக்கு எழுதவும் :

மணிபாய் தேசாய்
மானேஜர், நிசர்கோபாச்சார் ஆசிரமம்,
உருளி-காஞ்சன் (புனா)

—'ஹரிஜன்' - 23—1—1949

6
பருவ கால நோய்களுக்கு முன்னெச்சரிக்கை

மழை ஆரம்பமானதுமே மலேரியாக் காய்ச்சலும் வந்துவிட்டது. அடிக்கடி இரண்டு மூன்று பேராவது இந்நோயால் படுத்துவிடுகிறார்கள். ஆனால், எங்களுக்கு முன்னெச்சரிக்கையும், நோயுற்ற பிறகு எச்சரிக்கையுடன் இருப்பதும், இது வரையில் கஷ்டமில்லாதபடி செய்து வருகின்றன. நாங்கள் செய்து கொண்டு அனுசரித்துக்கொண் டிருக்கும் கண்டிப்பான விதிகள், இந்தப் பருவ நிலையில் எல்லா இடங்களுக்குமே பயனளிப்பதாக இருக்கும். முதல் விதி, எல்லோருமே அனுசரிக்க வேண்டியதாகும். சாப்பாடு ருசியானதாக இருக்கும்போது சாப்பிடாமல் இருந்துவிடுவது, அதாவது கொஞ்சம் பசியோடேயே இருந்து விடுவது என்ற பொதுவான விதியே அது. இரண்டாவது விதி, புரதச் சத்துக்களை அதிகமாகக்கொண்ட (உதாரணமாக எல்லாப் பருப்பு வகைகளையும் தானியங்களையும்) ஆகாரங்களைத் தவிர்ப்பதும், சாப்பிடத் தயாராக இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்ததும் ஒரு வேளைக்குச் சாப்பிடாது இருந்துவிடுவதும் இரண்டாவது விதி. உடம்பு நன்றாக இல்லை என்று தோன்றினாலோ, காய்ச்சல் இருப்பதாக உணர்ந்தாலோ முதலில் கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெயைச் சாப்பிட்டுவிட்டுப் பட்டினி இருப்பது மூன்றாவது விதி. காய்ச்சல்

இருந்தாலோ, சளி பிடித்திருந்தாலோ சுடுநீரும் எலுமிச்சம் பழச் சாறும் உப்பும் கலந்து, அல்லது வெல்லம் அல்லது தேன் கலந்து, அடிக்கடி குடித்துக்கொண்டிருப்பது வழக்கமான வைத்தியம். எல்லாவித ஆகாரத்தையும்-பால் குடிப்பதைக் கூடத்-தவிர்த்து விடவேண்டும். சளியும், சுரமும் மறைந்ததுங்கூட, அவசரப்பட்டுக் கொண்டு எப்பொழுதும் போலச் சாப்பிட ஆரம்பித்துவிடக் கூடாது. வசதி இருப்பவர்கள் கொசு வலையை உபயோகிப்பது, அதிக ஏழைகளாக இருப்பவர்கள் தூங்கும்போது திறந்திருக்கும் உடம்பின் பாகங்களில் மண்ணெண்ணெயைத் தடவிக்கொள்ள வேண்டியது என்பது நான்காவது விதி. சளி பிடிப்பது, காய்ச்சல் ஆகியவை ஏற்பட்டவர்களுக்கெல்லாமே இந்தச் சிகிச்சையினால் இங்கே குணம் ஏற்படும்படி செய்திருக்கிறோம். கொயினாவை உபயோகிப்பதற்கு இங்கே தடை கிடையா தெனினும் கொயினாவை நாங்கள் உபயோகிக்க வேண்டி வந்ததே இல்லை.

(ஸ்ரீ மகாதேவ தேசாய் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' – 27—7—1935

7

உணவு மாற்றங்கள்

எங்களுடைய உணவுச் சோதனைகள் எல்லாவற்றிலுமே வைத்தியர்களின் அபிப்பிராயங்களை அறிவதில் கவனத்துடன் இருந்து வந்திருக்கிறோம். உணவு, வைட்டமின் சத்துக்கள் ஆகியவைகளைப் பற்றிய நூல்கள் பயனுள்ளவையாக இருந்து வருகின்றன. 'சரியான ஆகாரம்'* என்று டாக்டர் திலகர் எழுதியிருக்கும் சிறு புத்தகத்தில் எங்களுக்குப் பெருமளவு ஆதரவு இருக்கிறது. மனிதன் திடகாத்திரமாகவும் ஆரோக்கியத் துடனும் இருப்பதற்குப் போதுமான புரதங்கள், சர்க்கரைச் சத்துக்கள், கொழுப்புக்கள், உப்புச் சத்துக்கள், வைட்டமின்கள் ஆகியவை அடங்கிய சரியான ஆகாரத்தைப் பற்றிய அவசிய மான எல்லா விவரங்களும் அப்புத்தகத்தில் இருக்கின்றன. மாதுங்கா (பம்பாய்) பைராம்ஜி ஜிஜிபாய் சிறுவர் விடுதியைச் சேர்ந்த நூற்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளின் உணவில் அபி விருத்தி செய்து பரீட்சித்ததன் பேரில் கண்ட அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது இந்நூல். சோயா மொச்சை, தீட்டரிசித் தவிடு, புதுப்பிண்ணாக்கு, வெண்ணெய் எடுத்த பால் பவுடர், முளைக்க வைத்த விதைகளைக் கொண்டு தயாரித்தவை

* ஆங்கிலத்திலுள்ள இப் புத்தகம், டாக்டர் ஹெச். வி. திலகர், பம்பாய் மாகாணக் குழந்தைகள் சுகாதார வாரச் சங்கம், பம்பாய்–11 என்ற விலாசத்தில் கிடைக்கும்.

ஆகியவைகளைச் சேர்த்துக் கிட்டத்தட்ட எல்லாச் சத்துக்களையும் கொண்ட புது மாதிரி ஆகாரம் அக்குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப் பட்டது. இக்குழந்தைகள் எட்டு மாதங்களுக்கு அதிகமாக இந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தார்கள். சோயா மொச்சை யையும் பிண்ணாக்கையும் நாங்கள் இன்னும் சாப்பிட்டுப் பார்க்க வில்லை. இந்த வாரம் பிண்ணாக்கைச் சாப்பிட்டுப் பார்க்க ஆரம்பித்திருக்கிறோம். பிண்ணாக்கு, பாலைவிட அதிகப் புரதச்சத் துள்ளது. ஆனால், பருப்பு வகையில் உள்ளதைவிட இதில் அது குறைவு. மழைக் காலத்திலாவது பருப்புக்குப் பதிலாக இதை நாம் ஏன் உபயோகிக்கக் கூடாது என்று காந்திஜி கருதினார். முதல் நாள் தயாரிப்பில் பிண்ணாக்கும் நீரும் கலந்து திரவ ரூபத் தில் கொடுக்கப்பட்டது. இதைக் கண்டு எங்களில் பலர் பயந்தே போனோம். அது ருசியாக இல்லை என்பதைவிட ஆளி விதைப் பிண்ணாக்கானதால் பசையாக இருந்ததுதான் பயந்து போன தற்கு முக்கியமான காரணம். மறுநாள் உலர்ந்த தூளாகப் பிண் ணாக்குப் பரிமாறப்பட்டது. அதைப் பார்த்து யாரும் பயந்துவிட வில்லை. மூன்றாவது நாள் அதை மோரில் கலந்து கொஞ்சம் மசாலை யும் போட்டுத் திரவ ரூபத்தில் கொடுத்தார்கள். இந்தக் கடைசிப் பக்குவம் எல்லோரையும் பரவசப்படுத்திவிட்டதோடு அதை அதிகமாக விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள் என்றும் தோன்றியது. பருப்பை உபயோகிப்பதை இன்னும் நாங்கள் நிறுத்திவிடவில்லை. ஆனால், நிறுத்திவிடும் தூரத்திற்கு ஓரளவு வந்திருக்கிறோம் என்றே தோன்றியது. டாக்டர் திலகரின் சரியான உணவுக் கணக்கு, வயது வந்த ஒருவர், பருப்பு வகையில் இரண்டு அவுன்ஸும் ஓர் அவுன்ஸ் பிண்ணாக்கும் சாப்பிட அனுமதிக்கிறது. சோயா மொச்சையைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதை அடுத்தபடி யாகப் பரீட்சிப்பது என்று இருக்கிறோம்.

இந்தப் புதிய பொருளைச் சாப்பாட்டில் உபயோகிக்க ஆரம் பித்த சமயம் எங்களிடையே அதிகப் பரபரப்பு ஏற்பட்டது. அதைச் சாப்பிடுவதைக் குறித்து ஒவ்வொருவரும் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதைத் தமக்கு எழுத்து மூலம் எழுதிக் கொடுக்க வேண்டும் என்று காந்திஜி கேட்டார். அடுத்த நாள் ஒரு சிறு துண்டுக் காகிதம் வந்து சேர்ந்தது. எங்களுடனிருந்த வர்களில் மூவர், புதிதாகச் சேர்த்த பொருளைத் தாங்கள் கொஞ்ச மும் விரும்பவில்லை என்று அதில் எழுதியிருந்தார்கள். பருப் புக்குப் பதிலாக அன்று பிண்ணாக்கை எங்களுக்குக் கொடுத் திருந்த காந்திஜி, உடனே எங்கள் சாப்பாட்டில் பருப்பு இருக் கும்படி செய்துவிட்டார். அவசரப்பட்டுப் புதிய மாறுதல்களைக் கொண்டுவரத் தாம் விரும்பவில்லை என்று குடும்பத்தினருக்கு உறுதியும் கூறினார்.

(ஸ்ரீ மகாதேவ தேசாய் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' – 27—7—1935

8

உடலை வருத்திக்கொள்ளுதல்

கிராம ஊழியர், தினத்திற்கு மூன்றணச் செலவு கூட ஆகாத கிராமவாசியின் ஆகாரத்தைத்தான் சாப்பிட்டுக்கொண் டிருக்க வேண்டும் என்று காந்திஜி வற்புறுத்தி வருகிருர் என்பதைப் பார்த்துவருகிறோம். அவர் அப்படிக் கூறி வருவது, பட்டினி கிடக்க வேண்டும் என்றோ, உடலை வருத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்றோ கூறுவதாகாது. தினம் ஒரு வேளை மாத்திரமே சாப்பிடுவது என்ற கண்டிப்பான விரதத்தை மேற்கொண்டிருக்கும் ஊழியருக்கும் 15 தோலா பச்சரிசிச் சாதமும், குழம்பும் (கறிகாயும் பருப்பும் கலந்து தயாரித்தது), மோரும், எல்லாம் தினத்திற்கு ஓர் அணச் செலவில் சாப்பிட்டு வருபவருக்குக் காந்திஜி எழுதியதாவது:

“உமது சாப்பாடு மிகவும் குறைவானது; பட்டினிச் சாப்பாடே அது. உமக்குக் கடவுள் அளித்திருக்கும் கருவியை முழுமைக்கும் நீர் உபயோகித்துக் கொள்ளவில்லை என்பதே என் அபிப்பிராயம். ஆற்றல்களை எப்படி உபயோகித்துக் கொள்ளுவது என்பதை அறியாதவர்களிடமிருந்து, அறிந்திருந்தும் உபயோகித்துக் கொள்ளத் தெரியாதவர்களிடமிருந்து, அந்த ஆற்றல்கள் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுவிட்ட கதையை நீர் அறிவீர்.

“ஒருவருடைய உடல் அவருக்கு அடங்காமல் இருக்கும் போது அதை வருத்தி, அடக்க வேண்டியது அவசியமானது. ஆனல், உடல் கட்டுக்கடங்கிப் பணிந்துவிட்ட பிறகு சேவைக்கு அதை ஒரு கருவியாக உபயோகித்துக் கொள்ள முடியும்போது அதை வருத்துவது பாவமானது. வேறு வகையில் சொல்லுவதானல், உடலை வருத்திக் கொள்ளுவது என்பதில் மாத்திரம் எந்தவிதப் பெருமையும் இல்லை.”

(ஸ்ரீ மகாதேவ தேசாய் எழுதியது)

—‘ஹரிஜன்’ – 2—11—1935

9

வைட்டமின்கள்-1

புரதங்கள், சர்க்கரைச் சத்துக்கள், கொழுப்பு, உலோக உப்புச் சத்துக்கள் ஆகியவைகள் அல்லாமல் நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் நுட்பமான சிலவகைச் சத்துக்கள் இல்லாததனலோ, குறைவாக இருப்பதனலோ, சில அறிகுறிகள் தோன்றுவதோடு முடிவில் சாவும் நேருகிறது, இந்தச் சத்துக்களே வைட்டமின்கள்.

எனப்படுவன. தீட்டரிசித் தவிட்டிலிருந்து பிரித்துத் தனியாக ஒதுக்கப்பட்ட சுத்தமில்லாத ரசாயனச் சேர்க்கைக்கு 'வைட்டமின்' என்று பங்க் முதன் முதலில் பெயரிட்டார். அதில் நைட்ரொஜன் (உப்பு வாயு) இருந்ததாலும், அது உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாததாலும், அதற்கு வைட்டமினே - லைப் - அமினே என்று கூறப்பட்டது. இந்தச் சேர்க்கைகளைக் குறித்துப் பின்னல் நடத்திய சோதனைகளிலிருந்து (அதுவரை பிரிக்கப்பட்டிருந்த) பெரும்பாலான அச்சேர்க்கைகளில் நைட்ரொஜன் இல்லை என்று தெரிந்தது. ஆகையால், வைட்டமின் என்பது தப்புப் பெயர். ஆயினும், இப்பெயர் நீண்ட காலம் பழக்கத்தில் இருந்துவிட்டதால், டிரம்மாண்டின் யோசனையின் பேரில் இச்சொல்லின் இறுதியிலிருந்த 'ஏ' எழுத்தை நீக்கிவிட்டு, இந்த ரசாயனச் சேர்க்கைகளை இப்பொழுது பொதுப் பெயரான 'வைட்டமின்' எனக் கூறி வருகிறார்கள்.

பிரபலமான காரண - காரியத் தத்துவத்தைக்கொண்டே வைட்டமின்கள் உண்டு என்பது முதல் முதலில் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டது. 1928-இல்கூட மெக்காரிஸன் வருமாறுதான் எழுதினர் : "உயிர் வாழ்வதற்கு இச்சத்துக்கள் அத்தியாவசியமானவையெனினும், உடல்களை வளர்ப்பவை இவை என்றாலும், நமது உணவிலிருக்கும் மற்றவைகளை, புரதங்கள், கொழுப்புக்கள், மாவுச்சத்துக்கள், சர்க்கரைகள், உலோக உப்புக்கள், நீர் ஆகியவைகளை ஆக்கவும், பார்க்கவும், நிறுக்கவும் முடிவதுபோல இவற்றை ஆக்கவோ, பார்க்கவோ, நிறுக்கவோ இன்னும் முடியாமல் இருக்கிறது." ஆனல், சென்ற சில ஆண்டுகளாக விஞ்ஞானிகள் அதிகச் சிரமப்பட்டுச் செய்த ஆராய்ச்சிகளின் பலனாக நிலைமை அதிக தூரம் மாறுதல் அடைந்துவிட்டது. இன்று தெரிந்திருக்கும் எட்டு அல்லது ஒன்பது வைட்டமின் சத்துக்களில் நான்கு, சுத்தமான நிலையில் தனியாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வைட்டமின்கள் 'ஏ', 'பி', 'ஸி', 'டி' என்பனவே அவை. இந்த நான்கு வைட்டமின்களைத் தனியாகப் பிரித்திருப்பதோ டல்லாமல் விஞ்ஞானிகள் அதற்கும் அப்பால் போயிருக்கின்றனர். அவர்களுடைய முயற்சியினல் வைட்டமின் 'ஸி' எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் தூய படிக நிலையில் இன்று கிடைக்கிறது; செயற்கை முறையினல் இது தயாரிக்கப்படுகிறது. மிருக, தாவரக் கொழுப்புகளில் இருக்கும் எர்காஸ்டிரல் (Ergosterol)* என்ற சத்தின் மீது ஒளியைப் பாய்ச்சிச் சுத்தமான படிக நிலையில் வைட்டமின் 'டி'யைச் சேகரித்துவிடுகின்றனர். "சுத்தமான படிகமாக விலைக்கு வாங்கும் வைட்டமின் 'டி', மீன் எண்ணெயிலிருக்கும் வைட்டமின் 'டி'யின் விலையில் அரைக்கால் விலையே யாகும். ஒரு பென்ஸில் (ஓர் அணாவில்) பத்தில் ஒரு பகுதி விலைக்கு, ஒரு நாளைக்குச் சாப்பிடுவதற்குப் போதுமான இந்தச் சத்தை வாங்கிவிடலாம். இதை அறிந்தால் வேடிக்கையாகவே இருக்கும்" என்று கார் கூறினர். செயற்கை

* எர்காஸ்டிரல் என்பது தோலிலும் மற்ற இடங்களிலும் காணப்படும் ஒரு பொருள். அதில் சூரிய ஒளி படும்போது வைட்டமின் 'டி'யாக மாறுகிறது.

முறையில் வைட்டமின் 'ஏ' இன்னும் தயாரிக்கப்படவில்லையா யினும் அதிலிருந்து சறுக்கப்பட்ட பொருளான பெர்ஹைடிரோ-வைட்டமின் (Perhydro-Vitamin) 'ஏ' செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்நான்கு வைட்டமின்களில் 'ஏ' 'ஸி' ஆகிய இரு வைட்டமின்களுக்கும் மட்டுமே அமைப்பு விதிகளைக் கொடுக்க முடியும். இதைக் கண்டுபிடித்ததன் பெருமையெல்லாம் ஜுரிக் கெமிகல் இன்ஸ்டிடியூட்டைச் சேர்ந்த காரருக்கும் அவருடன் வேலை செய்பவர்களுக்குமே உரியதாகும். இந்த ஆரம்பக் குறிப்புடன் அந்நான்கு வைட்டமின்களையும் பற்றி இனி விவரமாகக் கவனிப்போம்.

வைட்டமின் 'ஏ'

சாப்பாட்டிலிருந்து பச்சைக் காய்கறிகளையும் சுத்தமான நல்ல பாலையும் மற்றும் சிலவற்றையும் நீக்கிவிட்டால் இரவில் கண் தெரியாது போவதும், Xerophtalmiaவும் (கண்ணில் ஏற்படும் ஒருவகை நோயும்) உண்டாகின்றன என்பது ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறது. இந் நோய்கள் ஏற்பட்டவர்களுக்குக் கொஞ்சகாலம் மீன் எண்ணெய் கொடுத்து வந்தால் குணமுண்டாகிறது. முன் கூட்டியே மீன் எண்ணெய் கொடுத்து வந்தால் இந்த நோய்கள் உண்டாவதில்லை. இதிலிருந்து மீன் எண்ணெயிலும், அந்த இயற்கை ஆகாரங்களில் இருக்கும் ஏதோ சில சத்துக்கள் மேற்கண்ட இரு கண்ணோய்களையும் தடுப்பவைகளாகவும் குணப்படுத்துபவைகளாகவும் இருக்கின்றன என்று தெரிகிறது. இச் சத்துக்கள் இல்லாமல் இருப்பது மிருகங்களின் வளர்ச்சியையும் தடுத்துவிடுகிறது என்பது ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறது. இந்தச் சத்திற்குத்தான் வைட்டமின் 'ஏ' என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். இந்த வைட்டமின் 'ஏ' சத்தை மீன் எண்ணெயிலிருந்து பெற முடிகிறதென்றாலும், அதில் இச்சத்து மிக நுட்பமான அளவிலேயே இருப்பதால் அதிலிருந்து வைட்டமின் 'ஏ'யைப் பிரித்து எடுத்துவிட முடியாது. மீன் எண்ணெயில் 99 சத விகிதம் கொழுப்பும், கொழுப்பில்லாத பொருள் ஒரு சத விகிதமும், வைட்டமின் 'ஏ' மிகச் சொற்பமாகவுமே இருக்கிறது என்பது இங்கே குறிப்பிடத்தக்கதாகும். ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு இந்த வைட்டமின் சத்து எவ்வளவு மிகவும் குறைந்த அளவே நமக்குத் தேவைப்படுகிறது என்பதை இது காட்டுகிறது.

சாதாரண மீன் எண்ணெயில் (Cod - liver oil) இருப்பதைவிட வேறு சில வகை மீன் எண்ணெய்களில் 200 முதல் 2,000 மடங்கு வரையில் அதிக வைட்டமின் 'ஏ' சத்து இருக்கிறது என்பதை வான்யூலரும் காரரும் கண்டுபிடித்த பிறகு தான், வைட்டமின் 'ஏ' சத்தைத் தனியாகப் பிரித்து எடுப்பது சாத்தியமாயிற்று. அத்தகைய மீன்களில் ஒன்று ஹாலிபட் என்பது. ஆனால், மீன் எண்ணெய்களில் குளிர்காலத்தை விடக்

கோடையில்தான் 'ஏ' வைட்டமின் சத்து அதிகம் இருக்கிறது. உதாரணமாக ஹாலிபட் மீனின் எண்ணெயில் குளிர்காலத்தில் இருப்பதைவிடக் கோடையில் 20 மடங்கு அதிக 'ஏ' வைட்டமின் சத்து இருக்கிறது. இது சாப்பிடும் உணவின் தன்மையையும் பொறுத்திருக்கிறது.

வைட்டமின் 'ஏ' பசையுள்ள லேசான எண்ணெய். கரி, நீர் வாயு, பிராண வாயு ஆகியவை மாத்திரமே அதில் இருக்கின்றன. அது, கொழுப்பில் கரைந்துவிடக்கூடிய நீரில் கொஞ்சம் கரையக் கூடிய வஸ்து. ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுடையதான நான்கு இரட்டைப் பிணைப்புகளைக் கொண்டதாக இருப்பதால் அது உடனேயே பிராண வாயுவாகிவிடுகிறது.

மிருகங்களிடம் மாத்திரமே வைட்டமின் 'ஏ' சத்து இருக்கிறது. ஆனால், காரோடினை அளிக்கக்கூடியதாக இருக்கும் தாவரங்களிடமிருந்தும் அது போன்ற மற்றச் செடி நிறங்களிலிருந்தும் இது கிடைக்கிறது. ஆகவே, காரோடின் வைட்டமின் 'ஏ'க்குச் சாதகமானது என்று கூறப்படுகிறது. மிக நுண்ணிய அளவு காரோடின்களும் மனித உடலில் இரண்டு மடங்காக மாறுகிறது. காரோடின்களும் மஞ்சள் சோளத்திலுள்ள நிறமும் வைட்டமின் 'ஏ'க்குச் சாதகமானவை என்று இதுவரை ஒப்புக்கொள்ளப் படுகின்றன. பச்சை நிறமுள்ள கீரைக் கறி காய்களிலும், பட்டாணி, அவரை, காரெட், ஆரஞ்சு, மஞ்சள் நிறமுள்ள பழங்கள், கறி காய்கள் ஆகியவைகளிலும் காரோடின் இருக்கிறது. மீன் எண்ணெய், வெண்ணெய், பால் ஆடை, முட்டைகள், பசும்பால் ஆகியவைகளில் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து நன்றாகக் கிடைக்கிறது. ஆனால், பாலில் கிடைக்கும் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து பசு தின்னும் தீனியைப் பொறுத்திருக்கிறது. பாலில் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து ஏராளமாக இருக்க வேண்டுமானால், பசுவுக்குப் பசுமையான தீவனத்தை அதிகமாகக் கொடுக்கவேண்டும். பாலில் இருப்பதை விட வெண்ணெயிலும் ஆடையிலும் அதிகமாக வைட்டமின் 'ஏ' சத்து இருக்கிறது என்று சொல்லவேண்டியதில்லை. என்றாலும், இவற்றில் இந்தச் சத்து எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறது என்பது, வெண்ணெயும் ஆடையும் எந்தப் பாலிலிருந்து எடுக்கப் படுகிறதோ அந்தப் பாலின் தன்மையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பட்டணங்களில் இருக்கும் பசுக்களுக்குப் பசும்புல்லைவிட தானியங்களே அதிகமாகத் தீவனமாகக் கிடைப்பதால் பொதுவாக அப்பாலில் வைட்டமின் 'ஏ' சத்துக் குறைவு.

வைட்டமின் 'ஏ' சத்துக்காக இந்த மிருகங்களையும் அதிக விலையுள்ள இப்பொருள்களையும் யாரும் நாடவேண்டியதில்லை. முடிவான பலன் ஒன்றாக இருக்கும்போது தாவர வர்க்கத்தில் காரோடின் இருக்கிறதா அல்லது வைட்டமின் 'ஏ' இருக்கிறதா என்பது பொதுவாக மனிதருக்கு முக்கியம் அல்ல. "வைட்டமின்கள்: இப்பொழுது அறிந்துள்ளது பற்றிய ஆராய்ச்சி" (1932-ம்

வருடப் பதிப்பு) என்ற நூலிலிருந்து இங்கே குறிப்பிடுகிறேன் : "பால், கொழுப்பு, முட்டைகள், மீன் எண்ணெய், குட்டிகளுக்குப் பாலூட்டும் மிருக வகையின் ஈரல் ஆகியவைகளிலிருந்து கிடைக்கும் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து அதிகச் செலவாகக்கூடியது. ஆனல், இந்த வைட்டமின் சத்து எல்லாப் பச்சை நிறக் காய்கறிகளிலும் மஞ்சள் நிறக் காரோடின் உள்ள மற்றவைகளிலும் இருக்கிறது என்பதை நினைவுபடுத்திக்கொண்டால், கறிகாய்களைப் பயிரிடக்கூடிய இடங்களிலெல்லாம் இப்பிரச்னையை மலிவாகவே தீர்த்துக்கொண்டு விடலாம். உதாரணமாக, பச்சைநிறப் பசளைக்கீரையும் பச்சைநிற முட்டைக்கோஸ் கீரையும் (வெள்ளை நிறமுடையது அல்ல) நியூஸிலாந்து வெண்ணெயைப்போல் எடைக்கு எடை சிறந்தவைகளே யாகும்." பயோ கெமிஸ்டிரி *1935*-ஆம் வருட அறிக்கையின் *396*-ஆம் பக்கத்தில் கூறப்படுவதாவது: "பசளைக் கீரை போன்ற பச்சை இலைக் கீரை, காய் வகைகளும், பட்டாணி, அவரை போன்றவைகளும் இரும்புச் சத்தையும் வைட்டமின் 'ஏ' 'ஜி' சத்துக்களையும் மலிவாகக் கொடுக்கக்கூடிய இனங்களாகும். காரட், அப்ரிகாட் முதலிய (ஆரஞ்சு, மஞ்சள் நிறமுள்ள) கறி காய்களும் பழங்களும் வைட்டமின் 'ஏ' சத்தைக் கொடுக்கின்றன." மேலும் கொழுப்பும் வைட்டமின் 'டி'யும் அதிகமாகவுள்ள ஆகாரங்களைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டு வருகிறவர்களுக்கு ரத்தக் குழாயில் தடிப்பு ஏறிவிடும் (Arteriosclorosis)* நோய் ஏற்படக்கூடும்.

மாம்பழத்திலும், பப்பாளிப் பழத்திலும் காரோடின் அதிகம் இருக்கிறது. இந்தியாவின் பல பகுதிகளிலும் ஏராளமாக உற்பத்தியாகும் பறங்கிக் காயிலும் காரோடின் இருக்கிறது.

உடம்புக்குத் தேவைப்படும் காலரிச் சத்துக்களுக்காகத் தினமும் சர்க்கரைச் சத்துள்ள ஆகாரங்களைத் தின்ன வேண்டியது அவசியமாவதுபோல வைட்டமின் 'ஏ' சத்து இருக்கும் உணவைத் தினம் சாப்பிட வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் இருக்கும் காரோடின் அப்போதுள்ள தேவைக்கு அதிகமானதாக இருக்குமாயின் அது வைட்டமினாக மாறிக் கல்லீரலில் அப்படியே இருந்துவரும். குறைபாடு வரும்போது அதை உடல் பயன்படுத்திக்கொள்ளும்.

(ஸ்ரீ பி. ஸி. கோஷ் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' - 30—11—1935

---

* மனிதருக்கு வயதாகும்போது அவர்களுக்கு ரத்தக் குழாய்கள் தடிப்பேறி விரிய முடியாதவையாகிவிடுகின்றன. அதிகக் கொழுப்புள்ள ஆகாரத்தை நீண்ட காலம் சாப்பிடுவதாலும் இது ஏற்படும். இதனல், ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகி ரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படும். இந் நோய்க்குச் சாதாரணமான அறிகுறிகள், மயக்கம், தூக்கமின்மை, காதுகளில் இரைச்சல் முதலியன இருப்பதாகும்.

10

வைட்டமின்கள்-2

வைட்டமின் 'பி' 1

இந்த வைட்டமின் 'பி', போதுமானபடி இல்லாததனுலேயே பெரி-பெரி என்ற நோய் உண்டாகிறது எனக் கூறப்படுகிறது. என்ருலும், இந்த நோய்க்கு இது ஒன்றே காரணமா, வேறு சில காரணங்களும் இருக்கின்றனவா என்பது இன்னும் முடிவாக நிச்சயமாகவில்லே. இந்த வைட்டமின் சத்தின் பற்ருக் குறையினுல் சரியான பசியின்மை, ஜீரணக்குழாய்களில்கோளாறு ஆகியவைகளும் உண்டாகின்றன. புரை (Yeast), தீட்டரிசித் தவிடு ஆகியவைகளிலிருந்து இந்த வைட்டமின் சத்து பிரித்து எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. கார்பன், நீர் வாயு, உப்பு வாயு, கந்தகம், பிராண வாயு ஆகியவைகளேக் கொண்டதே இது. ஸ்திரமான வைட்டமின் சத்துக்களில் இதுவும் ஒன்று. உஷ்ணத்திஞலும் பிராண வாயு சம்பந்தத்திஞலும் அவ்வளவாக இது கெட்டுவிடுவதில்லே. 120 டிகிரி சென்டிகிரேடு உஷ்ணத்திற்கு மேற்பட்டால் இந்த வைட்டமின் சத்து நாசமாகிவிடுகிறது. ஆனல், 100 டிகிரி சென்டிகிரேடு உஷ்ணத்தில் (நீர் கொதிக்கும் உஷ்ணத்தில்) இதில் அவ்வளவாகச் சிதைவு ஏற்பட்டுவிடுவதில்லே. என்ருலும், 100 டிகிரி உஷ்ணத்தில் உணவுப் பொருள்களேத் தொடர்ந்து உஷ்ணப்படுத்திக்கொண்டே போகும்போது இந்த வைட்டமின் சத்தில் கொஞ்சம் நஷ்டம் ஏற்படவே செய்கிறது. உணவுப் பொருள்களே டின்களில் அடைத்துக் கெடாமல் வைப்பதற்கு எப்பொழுதும் 100 டிகிரி சென்டிகிரேடு உஷ்ணத்திற்கு அதிகமாகவே உபயோகிக்கப்படுவதால், டின்னில் அடைத்திருக்கும் எல்லாவகையான உணவுப் பொருள்களிலும் வைட்டமின் 'பி' சத்து மிகக் குறைவு ; இல்லே என்றே சொல்லிவிடலாம். ஆகையால், அதில் இந்த வைட்டமின் சத்து இருப்பதாக விசேஷமாக ஆராய்ந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலன்றி டின்னில் அடைத்த பொருள்களில் இச்சத்து இல்லே என்றே முடிவு செய்துகொண்டு விடலாம். இந்த வைட்டமின் சத்து உணவுப்பொருள்களில் அப்படியே இருப்பதை முன்னிட்டு அவற்றை அவசியத்திற்கு அதிகமாக வேகவைக்கக் கூடாது. மக்களில் அநேகருக்குத் தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் ஆகியவைகளிலிருந்தே வைட்டமின் 'பி' சத்துக் கிடைக்கிறது. தானியங்களில் இருக்கும் இந்தச் சத்து, அவற்றின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் வெவ்வேறு அளவில் அதிக வித்தியாசப்பட்டு இருக்கிறது. தானியத்தின் முளேயில் தான் இச்சத்து அதிகம். அடுத்தபடியாக அதன் தவிட்டிலும் இருக்கிறது. இதனுலேயே வெள்ளேக் கோதுமை மாவும் நன்ருகத் தீட்டிய அரிசியும் ஆகாரத்திற்கு மட்டமானதாகின்றன.

இந்த வைட்டமின் சத்து நீரில் கரையக்கூடியது. ஆகையால், அதிகப்படியான நீரில் உணவுப்பொருள்களை வேகவைத்து மிஞ்சியிருக்கும் நீரை வடிகட்டிவிடுவதால் அப்பொருள்களில் இருக்கும் வைட்டமின் 'பி'1 சத்து முழுவதும் அநேகமாகப் பொருளிடம் இல்லாது போய்விடுகிறது. வங்காளத்தில் மக்கள் பொதுவாக உரலில் குத்திய அரிசியையே உபயோகிக்கிறுர்கள். ஆனல், அந்த அரிசியை அதிகப்படியான நீரில் போட்டு வேகவைத்து, அரிசி நன்ருக வெந்த பிறகு அதிலிருக்கும் நீரை வடிகட்டிவிடுகின்றனர். இத்தகைய சாதம் பெரி-பெரி நோய் வராதபடி பாதுகாக்காது. வங்காள மக்கள் இக்கெட்ட பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். கோதுமையைக்கொண்டு சப்பாத்திகளைத் தயாரிப்பதில் வைட்டமின் 'பி'1 சத்துக் குறைந்துவிடும் என்ற ஆபத்து எதுவும் இல்லை. வைட்டமின்'பி'1அதிகமாகக்கிடைக்கும் சாதனம் புரை. பெரி-பெரி வராமல் தடுக்கக்கூடிய சத்து, முட்டைகளிலும் இருக்கிறது. இந்த வைட்டமின் சத்து, செடிகளின் விதைகளிலும், பறவைகள், மீன்களின் முட்டைகளிலும் அதிகமாக இருப்பதிலிருந்து முளைக்கும் செடிகளுக்கும் குஞ்சுகளுக்கும் ஆரம்பகாலத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யவே அவைகளில் இச்சத்து அதிகமாக இருக்கிறது என்று தோன்றுகிறது. பெரி-பெரி நோய் சர்வ சாதாரணமானதாகவுள்ள நாடுகளில், கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்களுக்கே இந்நோய் அதிகமாக இருக்கிறது; இதிலிருந்து கருவில் இருக்கும் சிசுக்கள் வளருவதற்கு இந்த வைட்டமின் சத்து அதிகமாக வேண்டியிருக்கிறது என்றும் தோன்றுகிறது.

''பச்சைக் கறி காய்களைச் சோதனை செய்ததில் முட்டைக் கோஸிலும், பசளைக் கீரையிலும் இருப்பதைவிட வாடர்கிரஸிலும் லெட்டூஸிலும் இரு மடங்கு அதிகம் இருக்கிறது என நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உலர்ந்த கனத்தை ஒப்பிட்டால், முட்டைக்கருவிலும் தானிய முளையிலும் இருப்பதைவிடத் தாழ்வானதும் அல்ல." (வைட்டமின்கள்: இப்பொழுது தெரிந்திருப்பதன் சோதனை). உருளைக் கிழங்கில் வைட்டமின் 'பி' 1 சத்துக் குறைவாகவே இருக்கிறது. ஆனல், சாதாரணச் சாப்பாட்டில் உருளைக் கிழங்கை அதிகமாக உபயோகிப்பதால் இந்தச் சத்து நன்ருகக் கிடைக்க முடிகிறது. பாலில் இந்த வைட்டமின் சத்து மிகக் குறைவு.

கள்ளில் இந்த வைட்டமின் சத்து அதிகம் இருக்கிறது. ஆனல், இதற்காகக் கள் குடிக்கவேண்டும் என்று யாரும் பிரசாரம் செய்வதற்கில்லை. ஏனெனில், கள் குடிப்பதில் கெடுதல்களும் உண்டு. "போதை வஸ்து பின்னல் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்குமானல் அதை மருந்தாகவே உபயோகித்திருக்கமாட்டார்கள் என்ற கருத்துக்கு ஆதரவானதாகவே மருந்து ஆராய்ச்சியின் முடிவு இருந்துவருகிறது." (செயற்கை மருந்துகள்: பைமன் எழுதியது.)

வைட்டமின் 'ஸி'

இந்த வைட்டமின் சத்து உடலில் குறைந்துவிடுமானல், சொறி, கரப்பான் போன்ற வியாதிகள் உண்டாகின்றன. ஈரல் கள், தசைகள், மூட்டுக்கள், உள் அவயவங்கள் ஆகியவைகளில் ரத்தங் கட்டிக்கொள்ளுவது போன்ற ஒரு நிலை ஏற்படுகிறது. மாலுமிகளுக்கும், புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கச் சுற்றித் திரிபவர் களுக்கும், பச்சைக் கறிகாய்களும் பழங்களும் கிடைக்காததனல் பல நூற்றுண்டுகளாக இந்நிலை ஏற்பட்டுவந்தது. சாப்பாட்டுடன் எலுமிச்சை ரசத்தைச் சேர்த்துக்கொண்டால் இது தடுக்கப் பட்டுவிடும் என்பதைப் பரீட்சையின் மூலம் கண்டுபிடித்தார்கள். ஆனல், எலி, சுண்டெலி, புரு, கோழி ஆகியவைகளுக்கு வைட்ட மின் 'ஸி' சத்தே இல்லாத உணவு கொடுத்துவந்தாலும் அவற் றிற்கு இந்நோய் ஏற்படுவதில்லை. மற்ற ஆகார வகைகளி லிருந்தே செய்கை முறையில் வைட்டமின் 'ஸி' யை உண் டாக்கிக்கொள்ளும் சக்தி அவைகளுக்கு ஒருவேளை இருக்கக் கூடும்.

முதல் முதலில் 1928-இல் உடலின் மாங்காய்ச் சுரப்பித்தசை யின் (Adrenal gland)வெளிப் பகுதியிலிருந்து தூயநிலையில் வைட் டமின் 'ஸி' சத்தைப் பிரித்து எடுத்தார்கள். பின்னல் எலுமிச்சை ரசத்திலிருந்தும் மற்றவைகளிலிருந்தும் பிரித்து எடுத்தார்கள். கார்பன், நீர் வாயு, பிராண வாயு ஆகியவை கொண்ட சேர்க் கையே இது. செயற்கை முறையிலும் இது தயாரிக்கப்படுகிறது இந்த வைட்டமின் சத்து நீரில் உடனே கரைந்துவிடக்கூடியது. எல்லா வைட்டமின்களையும்விடச் சூட்டினலும் இது சீக்கிரத்தில் வீணுகிவிடுகிறது. பசும்பால், ஆட்டுப் பாலைவிட மனிதப் பாலில் இது அதிகம் இருக்கிறது. வைட்டமின் 'ஸி' சத்து மேலும் குறை வாக இருப்பதான கொதிக்கவைத்த பாலைக் குடிப்பது இந்தியா வில் வழக்கம். ஆகையால், தாய்ப் பால் இல்லாமல் பசும்பால், ஆட்டுப்பால் குடித்து வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளுக்கு வைட்ட மின் 'ஸி' சத்துக் குறைபாட்டைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு ஆரஞ்சு, திராட்சை, தக்காளி ரசத்தைக் கொடுத்துவர வேண்டும். இந்திய உணவுப் பொருள்களில் 'ஸி' வைட்டமின் அதிகமாக இருப்பவை யாவை என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. பிளம், கொய்யா, மாங்காய், லிச்சி, பச்சை மிளகாய் ஆகியவைகளில் இந்த வைட்டமின் சத்து அதிகம். இந்திய எலுமிச்சம் பழத்தை யும் ஆரஞ்சுப் பழத்தையும் விட மேலே சொன்ன பழங்களில் வைட்டமின் 'ஸி' சத்து அதிகம் இருக்கிறது என்பது இப் பொழுது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தச் சத்துக்குச் சமைக்காத உணவுப்பொருள்களையே நாம் நம்பியிருக்க வேண் டும். பொதுவாகப் பழங்களைச் சமைக்காமலேயே சாப்பிடுகிறோம். இந்தியா முழுவதிலும் மேற்கண்ட பழங்கள் ஏராளமாகக் கிடைக் கின்றன. பருவ காலங்களில் அவை மலிவாகவும் கிடைக்கும்.

வைட்டமின் 'டி'

வைட்டமின் 'டி' குறைந்துவிடுவதால் கணச்சூட்டு நோய் (Rickets) * உண்டாகிறது. உடம்பில் சுண்ணும்புச் சத்தோ, பாஸ்பேட்டோ போதாமல் இருப்பதனுலும் இந்நோய் ஏற்படுவதுண்டு. இந்த வைட்டமின் போதுமான அளவுக்கு இருந்து, சுண்ணும்புச் சத்தும் பாஸ்பேட்டும் அதிகக் குறைவாக இருந்தாலும் இந்நோய் வராது. ஆனல் 'டி' வைட்டமின் குறைவாக இருந்து மற்ற இரண்டும் போதுமானதாக இருந்தாலும் பயனில்லை. இவ்வைட்டமின் சத்து, அவ்விரு உலோகச் சத்துக்களும் உடலில் நீடித்திருக்கச் செய்கிறது. இச்சத்து உடல் வளர்ச்சியை விருத்தி செய்யக்கூடியது. ஆனல், இந்த வைட்டமின் சத்து அதிகப்படியாகிவிடுவது மிருக இனங்களில் பலவற்றுக்கு விஷமாகிவிடுகிறது. எலி, சுண்டெலி, எலிப் பன்றி, முயல், பூனே, நாய் முதலியவைகளுக்குத் தொடர்ந்து அதிகப்படியாக வைட்டமின் 'டி'யைக் கொடுத்துக்கொண் டிருந்தால் அவை செத்துவிடுகின்றன என்பது திட்டமாகக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகளும் இவ்விதமே இறந்துவிடுகின்றன என்று கூறப்பட்டபோதிலும் இச்சத்து அதிகப்படியாவதைச் சமாளித்துக் கொண்டுவிடும் சக்தி மனிதனுக்கு இருக்கிறது. வைட்டமின் 'டி' சத்து அதிகப்படியாகிவிடுவதால் பறவைகள் பாதிக்கப்படுவதில்லை. சாவதற்கு முன்னல் பசியின்மை, இளைத்துப்போவது, வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை உண்டாகின்றன. 'டி' வைட்டமின் சத்து மிதமான அளவில் அதிகமானல் அதனல் பாதகம் உண்டாகாது. கொழுப்பில் கரைந்துவிடக்கூடியது இந்த வைட்டமின் சத்து; மிதமான சூட்டையும் இது தாங்கிக்கொள்ளும். தோலிலுள்ள ஒருவகைச் சத்து சூரிய வெளிச்சத்தில் படுவதனல் இது உற்பத்தியாகிறது. எர்காஸ்டிரல் என்ற அந்தச் சத்து, எல்லா மிருக, தாவரக் கொழுப்புகளிலும், மனிதனின் தோலிலும் இருக்கிறது. எனவே இந்தியா போன்ற சூரிய வெப்பமுள்ள நாட்டில் வைட்டமின் 'டி' சத்துப் பற்ருக்குறையால் யாரும் கஷ்டப்பட வேண்டியதில்லை. உடம்பில் எண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு கொஞ்ச நேரம் சூரிய வெளிச்சத்தில் இருப்பதே இந்த வைட்டமின் சத்தைப் பெற்றுவிடுவதற்குச் சரியான வழி. குழந்தைகளுக்கு உடம்பில் எண்ணெயைத் தேய்த்து வெயிலில் கிடத்திவைக்கும் வழக்கம் வங்காளக் கிராமங்களில் இருக்கிறது. இது மிகச் சிறந்த பழக்கம். ஆனல், நீண்ட நேரம் வெயிலில் நின்ருல் உடம்பில் வைடமின் 'டி' சத்து அதிகப்படியாகச் சேர்ந்துவிடும் என்று யாரும் எண்ணிவிட வேண்டாம். தோலில்

---

* புஷ்டியான ஆகாரமும் வைட்டமின் 'டி' சத்தும் போதாததனுல் ஏற்படும் நோய் இது. இந்நோய் முற்றினுல் கால்கள் வளைந்து, வயிறும் பானைபோல் முன்னுல் தள்ளி, நெஞ்சு ஒட்டிப் போகும். வெண்ணெய், பால், மீன் எண்ணெய் போன்ற கொழுப்புச் சத்து மிகுதியாகவுள்ள உணவைக் கொடுப்பதால் இந்நோய் குணமாகும்

இருக்கும் எர்காஸ்டிரல் சத்தை 'டி' வைட்டமினுக மாற்றும் சூரிய ஒளியிலுள்ள அல்டிரா வயலட் கிரணம், இந்த வைட்ட மினை அழித்துவிடும். ஆகையால், உடம்புக்குச் சுகமாக இருக்கும் மிதமான அளவுக்கு வெயில் காய்வதே சிறந்தது.

அது மஸ்து போன்ற எர்காஸ்டிரலுமாகும். அதில் அதே தொகையினதாகக் கார்பன், நீர் வாயு, பிராண வாயு அணுக்கள் இருப்பதோடு எர்காஸ்டிரலாக இரட்டிப்புமாகிறது. சுண்ணம்புச் சத்தில் அது விருத்தியாவதால் கால்ஸிபரால் என்று அதற்குப் பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஹாலிபட், டார்பட், காட் ஆகிய வகை மீன்களின் கல்லீரல் எண்ணெய், சில மீன்களின் உடல் எண்ணெய் ஆகியவற்றில் கால்ஸிபரால் அதிகம் இருக்கிறது. முட்டைக் கருவிலும் அதிக மாக உண்டு. புரை, முட்டைக் கரு ஆகியவற்றின்மீது பிரகாசத் தைச் செலுத்திய பிறகு அவற்றில் கால்ஸிபரால் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. எண்ணெய்கள், கொழுப்புகளில் இது நன்ருகக் கிடைக்கிறது.

விஞ்ஞானிகள் சிரமப்பட்டுச் செய்திருக்கும் ஆராய்ச்சிகளி ஞல் நாம் சாப்பிடும் உணவுப்பொருள்களில் இருக்கும் வைட்ட மின் சத்துக்கள் இன்னவை என்பதுவெளியாயிற்று.மாயமானவை என்று ஒரு காலத்தில் கருதப்பட்ட இச்சத்துக்கள், தூய நிலே யில் இப்பொழுது தயாரிக்கப்பட்டும் வருகின்றன. ஆனல், இர வைத் தொடர்ந்து பகல் வருவது எப்படியோ அதேபோல, விஞ் ஞானிகள் கண்டுபிடித்திருக்கும் போற்றத்தக்க இக்காரியங் களால் சில தீமைகளும் இருக்கின்றன. இப்பொழுது போலி வைட்டமின் சத்து மருந்துகள் கடைகளில் ஏராளமாக விற்பனே யாகின்றன. இவற்றைத் தயாரித்து விற்பதில் பல ஏழைகள் கஷ் டப்பட நேர்ந்திருக்கும்போது சிலர் பெரும் பணம் திரட்டியிருக் கிருர்கள். இத்தகைய போலித் தயாரிப்புகளே எப்படியும் தவிர்த் தாக வேண்டும். நம்மில் பரம ஏழைகளாக இருப்பவர்களுக்குங் கூட இயற்கை நமக்கு ஏராளமாக இச்சத்துக்களே அளித்திருக் கிறது.

இந்த வைட்டமின் சத்துக்களேப் பச்சைக்கீரை, கறிகாய் களிலும், தானியங்கள், பருப்புகள், பருவ காலத்தில் மலிவாகக் கிடைக்கும் பழங்கள், சூரிய வெளிச்சம் ஆகியவைகளிலிருந்தும் போதுமான அளவுக்கு நாம் பெற்றுவிடலாம். வைட்டமின் சத்துக் களுக்காக என்று நம் சாப்பாட்டில் மிகப் பெரிய மாறுதல்களேச் செய்ய வேண்டியது மில்லே.

(ஸ்ரீ பி. ஸி. கோஷ் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' – 15—2—1936

11

உடலும் ஊட்டச் சத்தும்

[சர்வதேச சங்கத்தின் சுகவழிக் கமிட்டி நியமித்திருந்த சர்வதேச நிபுணர்களின் கமிஷன் செய்த முடிவே கீழே கொடுக்கப் பட்டிருக்கிறது.]

உடற்பலமும், புரதமும், கொழுப்புத் தேவைகளும்

1. தேவைப்படும் காலரி

(அ) மிதமான சீதோஷ்ண நிலைமையுள்ள இடத்தில், சாதாரணமாக அன்றாட வாழ்க்கையை நடத்திவரும் வயது வந்த ஓர் ஆணோ அல்லது பெண்ணோ, உடலுழைப்பு வேலையில் ஈடுபடாமல் இருப்பவரை அடிப்படையாக வைத்துக்கொண்டு இன்ன இன்ன வயதுள்ளவரின் தேவை இன்னது என்பது கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட ஒருவருக்கு நிகராக 2400 காலரிச் சத்துள்ள உணவை அனுமதிப்பது அவருடைய தேவைக்குப் போதுமானது என்று கருதப்படுகிறது :

(ஆ) தசைகளை உழைத்து வேலை செய்வோருக்கு (அ) வில் கண்ட அடிப்படைத் தேவையுடன் அதிகப்படியாகக் கீழ்க்கண்டதையும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

	வேலை செய்யும் ஒவ்வொரு மணிக்கும்	
லேசான வேலை :	,,	50 காலரிகள் வரை
மிதமான வேலை :	,,	50 - 100 ,,
கடின வேலை :	,,	100 - 200 ,,

மிகக்கடின வேலை : ஒவ்வொரு மணிக்கும் 200காலரிக்குமேல்.

(இ) மற்ற வயதினருக்கும் தாய்மார்களுக்கும் எவ்வளவு சத்துத் தேவை என்பதைக் கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் பெருக்கும் எண் விவரத்திலிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாம்.

(வயது) ஆண்டுகள்	பெருக்கும் எண்	காலரிகள்
1- 2	0.3	720
2- 3	0.4	960
3- 5	0.5	1,200
5- 7	0.6	1,440
7- 9	0.7	1,680
9- 11	0.8	1,920
11- 12	0.9	2,160
12-ம் அதற்கு மேலும்	1.0	2,400

(ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும்)

பெண்களுக்கு :	பெருக்கும் எண்	காலரிகள்
கர்ப்பமாயிருக்கும்போது	1.0	2,400
பாலூட்டும்போது	1.25	3,000

ஒரு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, அவற்றின் உடம்பின் நிறையைக் கொண்டல்லாது, அவைகளின் தேவை இன்னதென்பதை நிர்ணயிப்பது கஷ்டமானது. ஆனால், கீழ்க்கண்டதை அனுமதிப்பதே போதுமானது என்று கருதப்படுகிறது :

வயது (மாதங்கள்)	உடலின் நிறையில் ஒரு கிலோ கிராமுக்குக் காலரிகள்
0 - 3	100
3 - 6	90
6 - 12	80 - 90

நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும், வாலிபத்தை அடைந்தவருக்கும் அவர்களின் உடலுழைப்புக்குத் தகுந்தபடி (இ) பகுதியில் காணும் தேவைக்கு அதிகப்படியாகவே இருக்க வேண்டும். ஆண், பெண் ஆகிய இரு இனக் குழந்தைகளுக்கும் 7 முதல் 11 வயது வரையில் அவர்களுக்கு இருக்கும் சுறுசுறுப்பு, லேசான வேலைக்குச் சமம் என்றும், 11 முதல் 15 வயது வரையிலுள்ள பையன்களின் சுறுசுறுப்பு மிதமான வேலைக்குச் சமம் என்றும், பெண்களுக்கு 11 முதல் 15 வயது வரையில் லேசான வேலைக்குச் சமம் என்றும் கருதப்படுகிறது.

கர்ப்பமாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் வீட்டு வேலைகளைச் செய்துவரும் பெண்களுக்கு அதற்காக அதிகப்படி சத்துக் கிடைக்கும் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். இந்த வேலையைத் தினம் எட்டு மணி நேரம் லேசான வேலை என்றே கருத வேண்டும்.

2. தேவைப்படும் புரதங்கள்

வயதுவந்தவர்களின் சாப்பாட்டில் புரதச் சத்து, உடலின் நிறையில் ஒரு கிலோகிராமுக்கு ஒரு கிராம் என்பதற்குக் குறைந்ததாக இருந்துவிடக்கூடாது என்பது அனுபவம். இந்தப் புரதச் சத்துப் பலவகை ஆகாரங்களிலிருந்தும் கிடைப்பதாக இருக்க வேண்டும். இச்சத்தின் ஒரு பகுதி மிருகத்தின் வழியாகக் கிடைப்பதாக இருப்பது விரும்பத்தக்கது.

வளரும்போதும், கர்ப்பமாக இருக்கும் சமயத்திலும், தாய், குழந்தைக்குப் பாலூட்டி வரும் காலத்திலும் கொஞ்சம் மிருகப் புரதங்கள் உணவில் இருப்பது அத்தியாவசியம். வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் சமயத்தில் உட்கொள்ளும் மொத்தப் புரதச் சத்தில் பெரும் பகுதி மிருகப் புரதச் சத்தாக இருக்கவேண்டும்.

மொத்தம் கீழ்க்கண்ட வகையில் புரதச் சத்து இருக்க வேண்டும் என்று சிபாரிசு செய்யப்பட்டிருக்கிறது:

வயது (ஆண்டுகள்)	உடம்பின் நிறையில் கிலோகிராமுக்கு இத்தனை கிராம்கள்
1 -3	*3.5*
3 -5	*3.0*
5 -15	*2.5*
15 -17	*2.0*
17 -21	*1.5*
21 -க்கு மேல்	*1.0*
பெண்களுக்கு:	
கர்ப்பமாயிருக்கும்போது	*2.0*
குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டும்போது	*2.0*

3. கமிஷன் ஏற்றுக்கொண்டிருக்கும் மேற்கண்ட புள்ளி விவரமெல்லாம் சராசரி மதிப்பு. ஆகையால், இவற்றை இந்த உண்மையைக் கொண்டு கவனிக்க வேண்டியது அவசியம்.

4. தேவைப்படும் கொழுப்புச் சத்துக்கள்

சாதாரணமான சாப்பாடு, கொழுப்புச் சத்தையும் கொண்டதாக இருக்கவேண்டும். ஆனால், இது இவ்வளவுதான் தேவை என்பதைக் குறித்துத் திட்டமாகக் கூறிவிடுவதற்கு இப்பொழுது கிடைத்திருக்கும் விவரங்கள் போதுமானவைகளாக இல்லை.

5. உணவுத் தேவையும் சீதோஷ்ண நிலையும்

குளிர் அதிகமாக இருக்கும் நாடுகளில் உணவில் அதிகச் சத்து இருக்கும்படி பார்க்கவேண்டும்.

6. தேவைப்படும் உலோக சத்தும் வைட்டமினும்

இக்காலச் சாப்பாட்டில் இருக்கும் குறைபாடு, பாதுகாக்கும் உணவுகளிலே (உலோகச் சத்துக்களும் வைட்டமினும் அதிகமுள்ள உணவுகள்) யேயன்றிச் சக்தியை மாத்திரமே அளிப்பதான உணவுகளில் (காலரிச் சத்துக்களை அதிகமாகக் கொண்டவை) அல்ல. முன்னால் கூறப்பட்ட உணவு வகைகளில் அதிக முக்கியமானது பால், பாலிலிருந்து தயாராகுபவை, முட்டைகள், சுரப்பித் திசுக்கள்; அடுத்தபடியாகப் பச்சைக் கீரைக் கறிகாய்கள், பழம், கொழுப்பு, மீன், மாமிசம் (சதை). சக்தியளிக்கும் உணவு வகைகளில் பாதுகாக்கும் சக்தி கொஞ்சம் இருப்பவை அல்லது எதுவுமில்லாதவை, சர்க்கரை, மில்லில் அரைத்த தானியங்கள், சிலவகைக் கொழுப்புகள்.

சக்தி அளிக்கும் உணவுகளில், மில்லில் அரைக்காத தானியங்களில் பாதுகாக்கும் ஊட்டச் சத்துக்கள் அதிகமில்லை. அவை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தீட்டப்படுகின்றனவோ அவ்வளவுக்கு அவற்றில் பாதுகாக்கும் சத்துக் குறைவு. பலவகைக் கொழுப்புகளில், முக்கியமாக அவை சுத்தம் செய்யப்படும்போது பாதுகாக்கும் சத்து அவற்றில் மிகக் கொஞ்சம் இருக்கிறது; இல்லாமலேயே போய்விடுகிறது. சுத்தப்படுத்தப்பட்ட சர்க்கரையில் சக்தியைக் கொடுக்கும் தன்மை மாத்திரமே உண்டு. அதில் வைட்டமின், உலோகச் சத்து எதுவுமே இல்லை. சர்க்கரையை அதிகமாகச் சாப்பிடும் வழக்கம் அதிகரித்து வருவதால் ஆகாரத்தில் பாதுகாப்பளிக்கும் உணவுச் சத்துக் குறைந்துகொண்டு வருகிறது. இது கவலைப்பட வேண்டியது என்றே கருத வேண்டும்.

7. கர்ப்ப, பாலூட்டும் காலத் தேவைகள்

கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்களுக்கும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்துவரும் பெண்களுக்கும் தேவைப்படும் ஊட்டச் சத்துக்காகும் பாதுகாக்கும் உணவின் அளவுத் தேவை இன்னதென்பதை விளக்கக் கமிஷன் முயன்றிருக்கிறது. பிறக்கும்போது குழந்தைக்குப் போதுமான உடல் சத்து நிச்சயமாக இருப்பதை முன்னிட்டும், சிசுப் பிராயத்தில் சரியான ஊட்டச் சத்தை அது பெறுவதற்கும் மக்களில் மிக அதிகப் 'பாதுகாப்பு' அவளுக்குத் தேவைப்படுகிறது என்று கருத வேண்டும். அப்படிப்பட்ட நிலையில் கொடுக்க வேண்டிய ஆகாரம் இன்னதென்பதை நிர்ணயிப்பதில் இருக்கும் பெரிய கஷ்டம், அந்த உணவில் போதுமான அளவுக்குச் சுண்ணும்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ், இரும்பு, வைட்டமின்கள் 'பி' 1, 'பி' 2, 'ஸி', 'டி' இருக்கும்படி செய்வதேயாகும்.

8. பாலில், அது அப்படியே இருந்தாலும் வெண்ணெய் எடுத்ததாக இருப்பினும், சுண்ணும்பு உப்புக்களும், பாஸ்பேட்டுகளும், வைட்டமின் 'பி' 2-ம் அதிகம் கிடைப்பதாக இருப்பதோடு வைட்டமின் 'பி' 1-ம் நன்ருகக் கிடைக்கிறது. பாலில் இருக்கும் கொழுப்பில் வைட்டமின் 'ஏ' நன்ருகக் கிடைக்கிறது. முட்டைகளில் வைட்டமின்கள் 'ஏ', 'பி' 1, 'பி' 2, 'டி' இருப்பதோடு இரும்புச் சத்தும் அதிகம் இருக்கிறது. இந்த உணவு வகைகளில் இருக்கும் புரதங்கள் உயர்ந்த ஊட்டச் சத்துள்ளவைகளாக இருப்பதுடன் தானியங்களிலும் காய்கறிகளிலும் இருக்கும் புரதங்களின் உபயோகத்தை அதிகரிப்பனவாகவும் இருக்கின்றன. பாலில் இருக்கும் மற்ருேர் சாதகம், அதில் அதிகமிருக்கும் சுண்ணும்பு உப்புக்களும் பாஸ்பேட்டுகளும் கிடைப்பதாக இருப்பதே. சாப்பிடும் மற்றப் பொருள்களிலிருந்தும் சூரியவெளிச்சத்திலிருந்தும் கிடைக்கும் 'டி' வைட்டமின் சத்தின் பலனை இவை அதிகரிக்கின்றன. பாலில், அதனளவில் இரும்புச்

சத்துக் குறைவாகவே இருந்தபோதிலும், ஆகாரத்தில் இருக்கும் இரும்புச் சத்தை அதிகப் பலனுள்ளதாக அது செய்கிறது.

9. பொதுவாக, சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் வைட்டமின் 'டி' சத்துப் பற்றுக்குறையாகவே இருக்கிறது. ஆகையால், சூரியன் நன்ருகப் பிரகாசிக்கும் காலங்களிலும், சூரிய வெப்பம் அதிகமுள்ள நாடுகளிலும் தவிர மற்ற இடங்களில் கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்து வரும் பெண்களுக்கும், வளர்ந்துவரும் குழந்தைகளுக்கும் அன்ருட ஆகாரத்துடன் ஓரளவு மீன் எண்ணெயும் சேர்த்துக் கொடுத்து வர வேண்டும் என்று சிபார்சு செய்யவேண்டும். மீனில் கல்லீரல் எண்ணெயே வைட்டமின் 'ஏ' சத்தும், முக்கியமாக இரும்புச் சத்தும் அதிகமாகக் கொண்டது. கடல் மீன் கிடைக்காத இடங்களில் இரும்புச் சத்துக் கலந்த உப்பிலோ அல்லது வேறு வகையிலோ அதிகப்படியாக இரும்புச் சத்து உடலில் சேரும்படி செய்யவேண்டும் என்று சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

10. சாதாரணச் சாப்பாட்டில் மில்லில் நன்ருகத் தீட்டிய தானியங்கள், சர்க்கரை ஆகியவற்றில் ஒரு பகுதிக்குப் பதிலாக உருளைக் கிழங்கை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவும் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. தானியங்களில் இருப்பதைவிட அதிகப்படியான 'ஸி' வைட்டமினும், சுண்ணும்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ் ஆகியவைகளும் உருளைக் கிழங்கில் இருக்கின்றன. மில்லில் அரைத்த தானியங்களைவிட உருளைக் கிழங்கில் அதிக இரும்புச் சத்தும் 'பி' வைட்டமினும் இருக்கின்றன.

உருளைக்கிழங்கு அதிகமாகக் கிடைக்கும் நாடுகளுக்கென்றே மேற்கண்ட பாரா கூறப்பட்டிருக்கிறது. ஆனல், ஆங்காங்கு இருக்கும் வசதிகளுக்கு ஏற்பப் பொதுவான முறையே இது.

11. பொதுவான சிபார்சுகள்—

(அ) பாதுகாப்பான சில உணவுவகைகளைக் கொண்டு திருப்திகரமானதாக இருக்கக்கூடிய எளிதான ஆகாரத்தை அமைத்துவிட முடியுமெனினும், பலவிதமான ஆகாரங்களிலும் போதுமான பாதுகாப்புக்கான சத்துக்கள் மாத்திரம் நிறைந்திருக்குமாயின் பலவித ஆகாரமே பொதுவாகப் பத்திரமானதாகும்.

(ஆ) வெள்ளை மாவு, அதை மில்லில் அரைப்பதனல் முக்கியமான ஊட்டச் சத்துக்களை இழந்துவிடுகிறது. ஆகவே, அதன் உபயோகத்தைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பதிலாக நன்ருக அரைக்காத தானியங்களையும் முக்கியமாக உருளைக் கிழங்கையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. சர்க்கரையை அதிகப்படியாக உபயோகிப்பதும் கண்டிக்கப்படுகிறது. இவ்விஷயத்தில் சர்க்கரையின் ஒரு

பகுதிக்குப் பதிலாக உருளைக் கிழங்கைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று வற்புறுத்தப்படுகிறது.

(இ) எல்லா வயதினரின் சாப்பாட்டிலும் பால் முக்கியமான அம்சமாக இருக்கவேண்டும். கர்ப்பப் பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்து வரும் பெண்களுக்கும் தினம் ஒரு லிட்டர் (ஒன்றே முக்கால் பின்ட்) பாலைக் கொடுப்பதுடன் சிசுக்களுக்கும், எல்லா வயதுடைய குழந்தைகளுக்கும், வாலிபருக்கும் ஏராளமாகப் பாலைக் கொடுக்கவேண்டும் என்ற கருத்து சில நாடுகளில் வளர்ந்து வருவதைக் கமிஷன் பாராட்டுகிறது. இவர்களுக்குப் பாலை இனமாகவோ அல்லது மிகவும் குறைந்த விலையிலோ ஏற்பாடு செய்யவேண்டும் என்றும் முக்கியமாகச் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

வெண்ணெய் எடுத்துவிட்ட பால், அதிலிருந்த கொழுப்பு நீக்கப்பட்டுவிட்டதால் வைட்டமின் 'ஏ' சத்தை இழந்துவிட்டபோதிலும், அதில் புரதம், 'பி', 'ஸி' வைட்டமின்கள், சுண்ணும்புச்சத்து, மற்ற உலோக சத்துக்கள் முதலியன அப்படியே இருக்கின்றன. ஆகையால், இப் பாலின் மிகுந்த ஊட்டச் சத்தைக் குறித்து கமிஷன் நினைவுபடுத்துகிறது. மதிப்பு வாய்ந்த இந்த ஆகாரப் பொருள் பல நாடுகளில் வீணுக்கப்படுவதைக் குறித்தும் கமிஷன் வருந்துகிறது.

(ஈ) சாதாரணமான கலப்பு உணவில் கறிகாய்களும் பழங்களும் எப்பொழுதும் இருக்கவேண்டும். இந்தச் சாப்பாட்டில் வேண்டிய அளவுக்குப் பாதுகாப்பான ஆகாராதிகளைச் சேர்த்துக்கொண்டால் வைட்டமின் 'டி' தவிர மற்றச் சத்துக்களைப் போதிய அளவு பெறுவதற்கு வகை செய்துகொள்ள முடியும். இவை கிடைக்காதபோது உத்தியோக முறையில் கட்டுப்பாடு செய்யப்பட்டு அங்கீகாரம் பெற்ற வைட்டமின் தயாரிப்புகளை மாத்திரமே உபயோகிக்கவேண்டும்.

(உ) குழந்தைகள் வளரும்போதும், கர்ப்பத்தில் இருக்கும் போதும், சூரிய வெளிச்சம் இல்லாதபோதும் மீன் எண்ணெய் கொடுப்பதன் மூலமோ, சூரியவெளிச்சம் கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகளின் மூலமோ அதிகப்படியான 'டி' வைட்டமின் சத்து உடம்பில் சேரும்படி பார்க்கவேண்டியது அவசியம் என்றும் கமிஷன் வற்புறுத்துகிறது.

—'ஹரிஜன்' - 25—4—1936

12

அமிலத்தன்மையா?

[அமிலத் தன்மையா? (Are you acid?) என்ற தலைப்பின் கீழ் டாக்டர் ஹெச். ஸி. மென்கெல் எம்.டி., 'ஓரியண்டல் வாட்ச்மென் அண்டு ஹெரால்டு ஆப் ஹெல்த்' என்ற பத்திரிகைக்குப் பல ருசிகரமான முக்கியமான விஷயங்கள் அடங்கிய கட்டுரையை எழுதியிருக்கிருர். அதிலிருந்து கீழ்வரும் முக்கியமான பகுதிகளைக் கொடுக்கிறோம்—ஆசிரியர்.]

தேக நிலையைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது, 'எனக்கு அமிலத் தன்மை அதிகமாக இருக்கிறது என்று டாக்டர் சொல்லுகிறுர்' என்று அடிக்கடி கூறப்படுவதைக் கேட்கிறோம். அதிக அமிலத் தன்மை (acid) இருக்கிறது என்ருல் என்ன? ஒருவர் அமிலத் தன்மை யுடையவராக ஆவது எப்படி?

அமிலத் தன்மையை அடைவது என்பது சாதாரணமாகச் சொல்லப் படுவதொன்றே யாகும். நடைமுறை வாழ்க்கையில் அமிலத் தன்மையை அடைந்துவிடுவது என்ற எந்த அனுபவமோ, தனக்குள்ள அந்த நிலையைச் சொல்லப் பிரக்ஞை இருப்பதென்பதோ கிடையாது. உடலின் திசுக்கள் அமிலத் தன்மையை (acidity) அடைந்துவிட்டதென்ருல் சாவுதான். வாழ்வின் போக்கும், அதனுல் தேகாரோக்கியத்தின் அத்தியாவசியமான அம்சங்கள் நன்ருக இருப்பதும், தாங்கும் சக்தியும் முக்கியமாகக் காரத் (alkaline) தன்மையே.

ஸ்திரமாக இல்லாததான பொருள்களைக் கொண்டு அமைந்ததே மனித உடல். உடலிலிருக்கும் பொருள்களை ரசாயன ரீதியில் பரீட்சித்தால், அதில் நூறில் எண்பது பாகம் காரத் தன்மையினதாகவும், இருபது பாகம் அமிலத் தன்மையுடையதாகவும் இருக்கிறதென்பது வெளியாகிறது. இவ்விதம் இந்தச் சம்பந்தம் ஒன்றுக்கு நான்கு என்ற விதத்தில் இருப்பதிலேயே நமது ஆரோக்கியம், நம் சாதாரண நடவடிக்கைகள், கிழப் பருவத்தில் சரியாக இருப்பது என்பனவற்றின் அடிப்படை ரகசிய மெல்லாம் அடங்கியிருக்கிறது. எண்பதுக்கு இருபது என்று இருக்கும் இந்த வீதாசாரத்தை உடலாலும் மனத்தாலும் நமது செயல்கள், வழக்கங்கள், பழக்கங்கள், அதிகப்படிகள் அல்லது குறைபாடுகள், ஒன்று, விருத்தி செய்கின்றன அல்லது குழப்பி விடுகின்றன. என்ருலும், அமில அல்லது காரத் தன்மையை அடைவதை முக்கியமாக நிர்ணயிப்பதாக இருப்பவை நாம் உண்பதிலும் குடிப்பதிலும் அடங்கியவையே. அவையாவன :

அமிலத்தன்மை	காரத்தன்மை
பாஸ்பரஸ்	பொடாஷியம்
கந்தகம்	சோடியம்
ஸிலிகன்	கால்ஷியம் (சுண்ணும்புச் சத்து)
குளோரைன்	மாக்னீஷியம்
புளோரைன்	இரும்பு
அயோடியன் (இரும்புச் சத்து)	மாங்கனீஸ்
ஆர்ஸனிக்	அலுமினியம்
புரோமைன்	செம்பு
	லிதியம்
	துத்தநாகம்
	நிக்கல்

மேல் கண்ட பல வகையான உலோகப் பொருள்களும் நாம் அன்ருடம் உட்கொள்ளும் பல உணவுப் பொருள்களிலும் இருக்கின்றன. இந்த உணவை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்: ஒன்று, காரத் தன்மையை உண்டாக்கும் உணவு. மற்ருென்று அமிலத் தன்மையை உண்டாக்கும் உணவு. இவை யாவை என்பதை அறிவதற்குச் சௌகரியமாக இருப்பதற்காக அவற்றைப் பிரித்துக் கீழே கொடுக்கிருேம்:

அமிலம் உண்டாக்குபவை	காரத்தன்மை அளிப்பவை
மீன்	பச்சைக் கீரைகள்
கோழி	கோஸ்கீரை
எல்லா வகையான மாமிசமும்	தண்ணீர் விட்டாங் கிழங்கு
முட்டை	பீட் கிழங்கு
பாலேடுக் கட்டி	காலிபிளவர்
தானியங்கள் (கோதுமை, ஓட்ஸ், அரிசி, சோளம்)	வெள்ளரிக்காய்
	ஆலிவ் (பழுத்தது)
ரொட்டி	வெங்காயம்
சப்பாத்தி	பச்சைப் பட்டாணி
பருப்புக்கள்	உருளைக் கிழங்கு
கொட்டைகள்	பறங்கிக் காய்
வெள்ளைச் சர்க்கரை	சிவப்பு முள்ளங்கி
இனிப்புப் பலகாரங்கள்	ஸ்பினைக்
மிட்டாய்கள்	தக்காளி
சாக்லெட்டு	முள்ளங்கி
பன்றிக் கொழுப்பு	அநேகமாக எல்லாப் பழங்களும்
சுத்தஞ் செய்த எண்ணெய்	ஆப்பிள்
காபி, தேநீர், போதை தரும் பானங்கள்	சீமை வாதாம்பழம்
	வாழைப் பழம் (நன்ருகப் பழுத்துத் தோலில் பழுப்புப் புள்ளி விழுந்தது)
பழ ஸிரப்புகள்	
மணம் கலந்த சோடா நீர்	
கொதிக்கவைத்த பால்	செர்ரி
பால் பலகாரம்	உலர்ந்த திராட்சை
வறுத்த, நெய்யில் சமைத்த உணவுகள்	பேரீச்சம் பழம்
	எலுமிச்சை ரசம்
	ஆரஞ்சுகள்
	பீச் பழம்
	பியர்ஸ் பழம்
	முலாம் பழம்
	காய்ச்சாத பால்
	முறிந்த பாலின் மேல் நீர்

அமிலத் தன்மையை அடையும் போக்கு உங்களிடம் இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டுகொள்ள நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா? அப்படியானல், 'காரத் தன்மை', 'அமிலத் தன்மை' என்ற தலைப்புகளின் கீழிருக்கும் கேள்விகளுக்கு விடை கூறுங்கள். இரு

பகுதிகளிலிருக்கும் கேள்விகளில் ஒவ்வொரு திட்டமான பதிலுக்கும் பத்து மார்க் வீதம் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். இரண்டையும் கூட்டிப் போடுங்கள். அப்பொழுது உங்களிடமிருந்து அமிலத் தன்மையின் கணக்கு ஓரளவு சரியாகவே தெரியவரும்.

அமிலத்தன்மை	காரத்தன்மை
பல், உள்நாக்கு, மூக்கு அல்லது மற்ற இடங்களில் புண் இருக்கிறதா?	அறிந்தவரை புண் எதுவுமில்லையா?
புகை பிடிக்கிறீர்களா ?	புகைபிடிப்பதில்லையா ?
மதுபானம் உபயோகிப்பதுண்டா?	மதுபானம் உபயோகிப்பதில்லையா?
அதிகப் புரதச் சத்துள்ள ஆகாரத்தை (தினம் பருப்புகள், மீன், கோழி, மாமிசம், முட்டை, பாலேடுக் கட்டி ஆகியவைகளை 2½ அவுன்ஸுக்கு அதிகமாக) சாப்பிடுகிறீர்களா?	குறைவான புரதச் சத்துள்ள ஆகாரமா ? (தினம் 2½ அவுன்ஸ்)
அதிக மாவுச் சத்துள்ள (தினம் ஒருதடவைக்குமேல்ரொட்டி, பாரிட்ஜ், கேக், சாதம், தானியங்கள், சப்பாத்தி இது போன்ற மாவுச் சத்து அதிகமுள்ள) ஆகாரங்களைச் சாப்பிடுகிறீர்களா?	மாவுச் சத்துள்ள ஆகாரத்தை (ரொட்டி, சப்பாத்தி, சாதம், ஓட்ஸ் கஞ்சி, கேக், வாட்டிய ரொட்டி, இனிப்புப் பலகாரங்கள்) எப்பொழுதாவது தான் சாப்பிடுகிறீர்களா?
கொழுப்பில் சமைத்த, வறுத்த ஆகாரங்கள்?	வறுத்த உணவு எதுவுமில்லையே?
பழங்களை எப்பொழுதாவது சாப்பிடுகிறீர்களா?	பச்சையாகவும் சமைத்தும் கறிகாயை அதிகமாக உபயோகிக்கிறீர்களா?
பச்சைக் கறிகாய்களை எப்பொழுதாவதுதான் உபயோகிக்கிறீர்களா?	தினம் பல டம்ளர்கள் நீர் குடிக்கிறீர்களா?
தண்ணீரைக் கொஞ்சமாகக் குடிக்கிறீர்களா?	தினம் இரண்டு மூன்று தரம் மலம் கழிகிறதா?
மலச்சிக்கலுண்டா?	
ஆஸ்பரின் முதலிய மருந்துகளை உபயோகிப்பது உண்டா?	ஆஸ்பரின் போன்ற மருந்துகளை உபயோகிப்பதில்லையே?
கவலைக்கும் கோபத்திற்கும் இடம் கொடுத்துவிடுகிறீர்களா?	கவலைப்படுவதோ, கோபத்திற்கு இடந்தருவதோ இல்லையல்லவா?
வெளியில் தேகாப்பியாசம் குறைவா?	வழக்கமாக வெளியில் தேகாப்பியாசம்?
இரவில் நேரம் கழித்தே படுப்பதுண்டா?	இரவில் முன்னடியே படுத்து, முழு இரவும் தூங்குகிறீர்களா?

விடாமல் தவிர்க்கப்படும் அமிலச் சேதப் பொருள்களின் அளவைக் கொண்டு உடலுக்குள் அமிலத் தன்மை அடைவதன் நிலையை நன்ருகத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு மணி நேரத்திலும் நுரையீரல்கள் முப்பது குவார்ட்கள் (ஒரு குவார்ட் கால் காலனுக்குச் சமம்) கார்பானிக் அமில(acid) வாயுவை அப்புறப்படுத்துகின்றன. இவ்வளவுஏராள மான அமில வாயு, பெரும்பாலும் நாம் தினம் சாப்பிடும் சர்க் கரை, மாவுப் பொருள்கள், கொழுப்பு, புரதங்கள் ஆகியவைகளை ஜீரணிப்பதன் பலனுக ஏற்படுவதாகும். நமது சாப்பாட்டில் கார் பானிக் அமில வாயுவை அதிகமாக உற்பத்தி செய்துவிடக் கூடிய பொருள்கள் அதிகமாக இருந்துவிடுமானுல், நுரையீரல் களுக்கு அதை அப்புறப்படுத்த அதிக வேலை கொடுத்துவிட்ட தாகும். நன்ருகச் சாப்பிட்டுவிட்டு, உட்கார்ந்தே இருந்துவிடும் பழக்கமும் இருந்துவிட்டால், நுரையீரல்களுக்கு அளவுக்கு மீறிய வேலை யாகிவிடும். இதன் பலனுக அமிலத் தன்மை நிரந்தரமான தாக இருந்துவிடும்.

உடம்பில் உண்டாகும் மொத்த அமிலக் கழிவில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை நுரையீரல் வெளிப்படுத்திவிடுகிறது என்று கணக் கிடப்படுகிறது. சிறு நீரகம் (kidneys), தோல், மலம் ஆகியவை களின் மூலம் மற்ற இரு பகுதிகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன.

வாயு முறையில் நுரையீரலினுல் அப்புறப்படுத்த முடியாத தான தன்மையுடைய அமிலக் கழிவை இரு சிறு நீரகங்களின் மூலமும் வெளிப்படுத்திவிடுவதற்காக உடம்பில் இருக்கும் ரத்தத் தின் மொத்த அளவுக்கு ரத்தம் (ஆறு குவார்ட்டுகள்) ஒவ்வொரு ஏழு நிமிஷங்களுக்கும் சிறு நீரகங்களின் வழியாகச் செல்லு கிறது.

உடம்பில் அமிலத் தன்மை எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதை அறிந்துகொள்ளுவதற்குச் சரியான வழி, சிறுநீரில் அமிலம் எவ்வ ளவு இருக்கிறது என்பதைச் சோதித்து அறிவதேயாகும். ஆரோக்கியத்தின் தரத்தைக் கண்டறிந்து அதற்கு ஏற்றபடி நடந்துகொள்ளுவதற்குச் சிறு நீரை அப்போதைக்கப்போது சோதித்துப் பார்த்து வர வேண்டும். சாதாரணமாகச் சிறு நீரில் கொஞ்சம் அமிலம் இருக்கும். அதிகப்படியாக அமிலத்தை உற் பத்தி செய்துகொண் டிருப்பவர்கள், ரத்தத்தைப் போல 100-லிருந்து 1000 மடங்கு அமிலம் இருக்கும் தன்மையுடையசிறுநீரைக் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள் என்று தெரிந்திருக்கிறது.

இந்த அதிகப்படியான அமிலத்தை வெளியேற்றுவதால் சிறுநீரகங்களுக்கு ஏற்படும் அதிக வேலையினுல் இந்த உறுப்புக் கள் நோயுறுகின்றன. இத்தகைய நாசத்திலிருந்து பாதுகாப்ப தற்காக இயற்கை, கீழ்வரும் முறைகளைக் கொண்டு முயற்சி செய்கிறது :

சாதாரணமாக அமிலங்கள், கலப்பில்லாத அமில நிலையில் வெளியேற்றப் படுவதோ அல்லது விலக்கப்படுவதோ இல்லை. ஏனெனில், தனி அமிலப் பொருளை ரத்தத்தின் வழியாகவோ, அப்புறப்படுத்தும் உறுப்புக்களின் வழியாகவோ கொண்டுபோக முயன்றால், சுருங்கியிருக்கும் திசுக்கள் எல்லாவற்றிற்கும் ஆபத்தான சேதம் உண்டாகிவிடும். ஆகையால், ஜீரணத்தின் மூலமும் ஜீவ வஸ்து ரசாயன மாறுதலை அடைவதனாலும் அமிலங்கள் தனியாக்கப்பட்டவுடனேயே இயற்கை, அந்த அமிலங்களுடன் காரத் தன்மையுள்ளவைகளைப் பிணைத்துவிடுகிறது. இவ்விதம் அமிலத் தீவிரத்தோடு கூடிய ரசாயனக் கலப்பாக மாறிவிடுகிறது, ஆனால், அதைக் காரத்தன்மைகள் வேலி போல் சூழ்ந்து கொண்டு அது உடம்பிலிருந்து பத்திரமாக வெளியேற்றப்படும் வரையில் அதற்கு அமிலத் தன்மை அதிகமில்லாதபடி செய்து விடுகின்றன.

இவ்விதம் உடம்பில் அமிலத்தைக் கட்டுப்படுத்தித் தடுக்கும் பொருள்கள், நாம் அன்றாடம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் போதிய அளவுக்கு இல்லாதபோது இயற்கைக்கு இருக்கும் ஒரே வழி, ரத்தத்திலிருந்தும், உடம்பின் திசுக்களிலிருந்தும் காரச் சத்தை எடுத்துக்கொண்டு விடுவதுதான். இந்தச் சத்து, பற்களிலும், எலும்புகளிலும் அதிகமிருக்கிறது. பற்களிலிருந்து சுண்ணாம்புச் சத்தை எடுத்துவிடும்போது பற்கள் கெட்டுவிடுகின்றன. அவசரத் தேவையைச் சமாளித்துக்கொள்ளுவதற்கு இச்சத்து மிருதுவான திசுக்களிலிருந்து கிடைத்துவிடுகின்றது.

திசுக்களிலிருக்கும் காரச் சத்து கொஞ்ச அளவுக்குக் குறைந்து விட்டவுடனேயே உறுதியை இழந்துவிட்ட திசுக்களில் வலி ஏற்பட்டுப் புண்ணும் உண்டாகிறது. இவ்விதம் காரச்சத்துக் குறைந்துவிடுவதால் திசுக்களுக்குக் கெடுதல் உண்டாவதால் வரும் நோயே முடக்கு வாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, முட்டு வீக்கம், முதுகு வலி போன்றவை. இந்நோய்கள் அது வரும் இடத்திற்கு ஏற்ப, பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புக்களுக்குத் தகுந்தாற்போல்பெயர் பெறுகின்றன. இவற்றிற்கெல்லாம் காரணம் மாத்திரம் ஒன்றே தான். நம்முடைய பழக்க வழக்கங்களினால் ஏற்படும் அபாயகரமான அமிலத்தின் கேட்டிலிருந்து உடல் அமைப்பைக் காக்கும் முயற்சியில் காரச் சத்துக் குறைந்துவிடுவதனாலேயே இந் நோய்கள் உண்டாகின்றன.

தசைகளிலும் நரம்புத் திசுக்களிலும் சேர்ந்திருப்பதற்கு அமிலத்தை உண்டாக்கும் பொருள்கள் கொஞ்ச அளவுக்கு அவசியம். இதற்கு இரண்டு அவுன்ஸ் மாமிசம் அல்லது ஒரு பெரிய முட்டை அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் தயிர், இதோடு இரண்டொரு ரொட்டித் துண்டுகள் அல்லது அதற்குச் சமமான அளவு சலிக்காத அப்பொழுது அரைத்த கோதுமை மாவினால் செய்த சப்பாத்திதான் தேவை. அமிலத்தை உண்டாக்கும் இந்த

உணவு வகையை இதற்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவதென்ருல் அமில மயமாகிவிடுவதாகவே ஆகும்.

அமிலத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உபயோகிக்கும் முக்கியமான காரச் சத்து, ஸோடியம், பொட்டாஷியம், சுண்ணும்புச் சத்து, மாக்னீஷியம், இரும்பு, செம்பு, துத்தநாகம், நிக்கல், அலுமினியம். அமிலத்தைக் கட்டுப்படுத்துவனவான இப்பொருள்கள், மிகவும் விரும்பத்தக்க வகையிலும். ஏராளமாகவும், முக்கியமாகக் கீரைகள், நன்ருகப் பழுத்த, வேக வைக்காத பழங்கள் ஆகியவைகளில் கிடைக்கின்றன. புகழ் பெற்ற டாக்டரான ஜார்ஜ் டபிள்யூ. கிரைல், "இயற்கைச் சாவு என்பதே கிடையாது; இயற்கைக் காரணங்களால் ஏற்பட்டவை என்று கூறப்படும் சாவுகளெல்லாம், அதற்கு மேலும் போக முடியாத அளவுக்கு அமிலம் வளர்ந்துவிட்ட கட்டமும் முடிவுமே யாகும்" என்று சொன்னுர் என்று கூறப்படுகிறது.

ஆகையால், அதற்கு மேல் போக முடியாது என்ற அளவுக்குப் போய்விடும் கட்டத்தைச் சீக்கிரம் அடைந்து விடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதற்கு வழி, அமிலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆகாரத்தை இயற்கைக்கு அதிகமாக அளிப்பதோடு காரச் சத்துக்கு ஆதரவான மற்றப் பழக்க வழக்கங்களையும் அனுசரிக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய அமில - காரச் சத்து நிலை என்ன என்பதை முன்னுல் கண்ட இரு பத்தி அட்டவணையிலிருந்து உங்களைச் சோதித்துக் கொண்ட பிறகு நீங்கள் நிச்சயமாக அமிலப் பக்கமே இருப்பதாக அறிவீர்களாயின், அது எதைக் காட்டுகிறது? நீங்கள் உங்கள் ஆரோக்கிய மூலதனத்திலிருந்து அதிகமாகக் கடன் வாங்கிக்கொண்டு வருகிறீர்கள் என்பதையே அது காட்டுகிறது. உங்களுக்கு வலியும், ஆரோக்கியக் குறைவும் உண்டாகி நீங்கள் எளிதாகி எப்பொழுது நோய்வாய்ப்படுவீர்கள் என்பதை நிர்ணயிப்பது, உங்கள் உடம்பில் இனியும் மிச்சமாக எவ்வளவு காரச் சத்து இருக்கிறது, அதை நீங்கள் எவ்வளவு வேகத்தில் வீணுக்கிக்கொண்டு வருகிறீர்கள் என்பதையே பொறுத்திருக்கிறது.

உங்களுடைய பழக்கங்களில் எவை நீங்கள் அதிக அமிலத் தன்மையை அடையும்படி செய்கின்றன என்பதை இவ்வாறு நீங்கள் கண்டுபிடித்துக்கொண்டதோடு அதற்கு என்ன செய்வது, அமிலத் தன்மை அதிகமாகாதிருக்க என்ன செய்வது, காரச்சத்தே அதிகம் இருந்து ஆரோக்கியம் வளரும் வழியில் என்ன செய்வது என்பதையும் நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள்.

ஒன்று நினைவிருக்கட்டும். பழுத்த பழங்களும் பச்சை நிறமுள்ள காய்கறிகளும் பாதுகாப்புக்கு முன்னணிகளாகின்றன. இவை, ஆரோக்கியமாக இருக்கும்படி செய்து உடம்பையும் வளர்க்கின்றன. நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் காரச்சத்தை

யளிக்கும் இந்த உணவு-மருந்துகள் எண்பது சத விகிதம் இருக்கவேண்டும் என்பதே இயற்கையின் அசல் திட்டம். அதை அனுசரித்து நமது சாப்பாட்டில் அமிலத்தை உண்டாக்கும் உணவு வகைப் பட்டியலில் கண்ட ஒவ்வொரு அவுன்ஸ் உணவுக்கும் நான்கு அவுன்ஸ் பழம் அல்லது பச்சைக் கறிகாய் என்ற விகிதத்தில் இருந்தாகவேண்டும்.

(டாக்டர் ஹெச். சி. மென்கெல் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' – 22—2—1936

13

எதை, எவ்வளவு சாப்பிடுவது?

[முன்னல் வெளியாகியிருக்கும் டாக்டர் மென்கெலின் கட்டுரை அநேகருக்குக் கண்களைத் திறந்திருக்கிறது என்று தோன்றுகிறது. அவர் எழுதியிருக்கும் மற்றும் மூன்று கட்டுரைகளை 'ஓரியண்டல் வாட்ச்மென் அண்டு ஹெரால்டு ஆப் ஹெல்த்' திலிருந்து சுருக்கி, அச்சுருக்கத்திற்கு ஏற்ற தலைப்புடன் பிரசுரித்திருக்கிறோம்.—ஆசிரியர்,—'ஹரிஜன்'.]

எவ்வளவு எப்பொழுது ?

அதிகப்படியாகச் சாப்பிடுவது, அடிக்கடி சாப்பிடுவது, மாவுச் சத்து மிகுதியாகவுள்ள ஆகாராதிகளையும், சர்க்கரைகள், புரதங்கள் அதிகமுள்ள ஆகாரங்களையும் மிதமிஞ்சிச் சாப்பிடுவது ஆகியவைகளினுல் ஏற்படும் நோய்கள் உண்டு. இந்நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்குச் சில தத்துவங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை நினைவில் வைக்கவேண்டியது அவசியம். தினம் 24 மணி நேரத்தில் திட்டமான ஓரளவுக்கு உட்பட்ட ஆகாரத்தை மாத்திரமே உடல் உபயோகித்துக்கொள்ளும். 150 ராத்தல் நிறையுள்ள சாதாரணமான ஒருவருக்கு வேண்டிய இந்த ஆகாரம் இவ்வளவுதான் என்று ஓரளவுக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கிறது:

மாவுச் சத்தும் சர்க்கரையும் கலந்த உணவு 2 அவுன்ஸ்.
புரதங்களைக் கொண்ட உணவு 2½ அவுன்ஸ்.
கொழுப்புகள் 2 அவுன்ஸ்.

ஏற்றதான அளவு தானியத் தவிட்டுச் சத்து.
போதுமான அளவு உப்புச் சத்துக்கள்.
கொஞ்சம், ஆனல் அவசியமான அளவு வைட்டமின்கள்.

இந்த ஆறு வகையான உணவுச் சத்துக்களையும், அரிசி, கோதுமை, பருப்பு, கறிகாய்கள், கொட்டைகள், பழங்கள், பால் ஆகியவைகளின் மூலம் இயற்கை அளிக்கிறது. இவற்றை ஜீரணிப்பதற்குச் சாதாரண நிலையிலுள்ள ஒருவருக்குப் பதினுன்கு மணி நேரம் ஆகும். சாதாரண நிலைமைக்கு மாறுபட்டிருப்பவருக்கு இன்னும் அதிக நேரம் ஆகும். உணவை ஜீரணிக்

கும்போது, உடம்பின் அதிகச் சக்தியைச் செலவிட வேண்டியிருக்கும். உடல், ரசாயனக் கிரமம், தினம் சாப்பிடும் மூன்று வேளை ஆகாரத்தை ஜீரணிப்பதற்கும், பிராணவாயுவாக மாற்றுவதற்கும், அப்புறப்படுத்துவதற்கும் வேண்டியிருக்கும் சக்தி, சாதாரணமான வேலை அல்லது விளையாட்டுக்கு வேண்டிய சக்தியைவிட அதிகமானது என்று மதிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறைக்கும் அதற்கு மேலும் சாப்பிடுவதென்றால் உடம்பின் எல்லாத் திசுக்களுக்கும் அவயவங்களுக்கும், அவற்றிற்கு ஓய்வுக்கும் பழுது பார்த்துக்கொள்ளுவதற்கும் ஜீவசத்துக்களை மாற்றிக்கொள்ளுவதற்கும் நேரமே கொடுக்காமல் இடைவிடாது வேலை கொடுப்பதாகும். இவ்விதம் தொடர்ந்து வேலை கொடுத்து வருவதால் உறுப்புக்கள் சோர்வை அடைந்து விடுகின்றன. இதற்கு ஒழுங்காக அடிக்கடி பட்டினி இருக்கும் காலம் இருந்தாக வேண்டும். பட்டினிக் காலம் என்றால், நீண்ட காலப் பட்டினி அல்ல. ஆனால் புனருத்தாரணத்தையும் ஆரோக்கிய வளர்ப்பையும் அடைவதற்காகப் போதுமான அவகாசத்தை, சாப்பிடும் ஒரு வேளைக்கும் மற்றொரு வேளைக்கும் இடையே அன்றாடம் ஒழுங்காகத் திட்டப்படி கொடுத்துவர வேண்டும். இதற்கு இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் மூன்று வேளைச் சாப்பாட்டுக்கும் குறைவாகவே சாப்பிட வேண்டும். சாதாரணமானவர் நோயுற்றிருந்தாலோ, சாதாரணமான நிலைக்குக் குறைவான தேக நிலை இருந்தாலோ, நன்றாக ஜீரணமாகிவிடக் கூடிய முறையில் இரண்டு வேளைச் சாப்பாட்டுக்கு நடுவில் நன்றாக ஓய்வும் இருக்கும்படி செய்வது, மூன்று வேளைச் சாப்பாட்டைவிடச் சீக்கிரம் குணமடையச் செய்யும். மேலும் சிலருக்கு ஒரே ஒரு வேளைச் சாப்பாட்டைத் தான் ஜீரணித்து உடலில் கிரகித்துக்கொள்ள முடியுமாகையால் தினம் ஒரு வேளைச் சாப்பாடு மாத்திரமே அவர்களுக்கு நன்மையானதாக இருக்கக்கூடும். முதலில் தினத்திற்கு ஒரு வேளை சாப்பிடாமல் இருந்துவிட வேண்டும். சில நாட்கள் கழித்து மற்றோர் வேளைச் சாப்பாட்டையும் விட்டுவிடலாம். இவ்விதம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை மாத்திரம் சாப்பிடுவது என்று வரும்வரை செய்ய வேண்டும். ஆனால், அடிக்கடி சாப்பிடும்போது எவ்வளவு சாப்பிடுவீர்களோ அதே அளவை இரண்டு வேளையில் சாப்பிட்டுவிடும் தவறைச் செய்துவிடக்கூடாது.

நோயும், அதன் நிவாரணமும்

அசாதாரணமாக ஏற்படும் விபத்துக்களையும், பலமான பரம்பரை வாரியாகத் தொடர்ந்து வருவதையும் தவிர மற்ற நோய்களுக்கெல்லாம் முக்கியமான காரணம், இயற்கை விதிகளை மீறி நடப்பதே யாகும். மருந்துகள் ஒருபோதும் நிவாரணம் அளிக்கமாட்டா. நிவாரணங்கள் என்று சொல்லப்படும் அந்த மருந்துகள் செய்யக்கூடியதெல்லாம், அவசரத்திற்கு இயற்கை உப

யோகித்துக்கொள்ளக்கூடிய சில உலோகச் சத்துக்களையும், வைட்டமினையும், மற்றுஞ் சிலவற்றையும் அளிப்பதாகும். அத்தியாவசியமான மருந்துகள் என்று சொல்லக் கூடியவை யாவும் நமது இயற்கை உணவிலேயே இருக்கின்றன.

கர்னல் ராபர்ட் மெக்காரிஸன், உஷ்ணப் பிரதேச மருந்துக் கீழ்த்திசைச் சங்கத்தின் முன்பு படித்த கட்டுரை யொன்றில் பின் வருமாறு கூறினர் : " தேகாரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வதற்கு மிகவும் முக்கியமான ஒரே விஷயம் சரியான உணவு வகை. நோய்கள் விருத்தியாவதற்குள்ள முக்கியமான ஒரே விஷயம் தவருன உணவு வகையே என்பதுதான் வைத்தியர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டிய மிகவும் அடிப்படையான விதிகள்." நமது ஆகாரத்தை மாற்றிக்கொள்ளுவதனுலும், நமது ஆகாரத்தில் முன்னுவிருந்த வைட்டமின் சத்துக்களையும் உலோகச் சத்துக்களையும் பாழாக்கிவிடும் வகையில் சமையல் செய்துவரும் முறையை மாற்றிக்கொள்ளுவதாலும், பல நோய்களைக் குணப்படுத்திவிடலாம். குறைவாகச் சமைத்த ஆகாரத்தினுலும், அதிகப் பழங்கள், பச்சை நிறமுள்ள சமைக்காத கறி காய்கள், முளைக்க வைத்த பருப்புகள் ஆகியவைகளைச் சாப்பிடுவதாலும், தீட்டிக் கட்டுக்கிடையாக வைத்திருந்த அரிசிக்குப் பதிலாக அப்பொழுது அரைத்த, சுத்தஞ்செய்யாத கோதுமை மாவை உபயோகிப்பதாலும், கெடுதலான ஆகாரங்களைச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நோய்களைத் தடுத்துக் குணப்படுத்திக்கொண்டு விடலாம். உணவின் மிக முக்கியமான ஒழுங்குபடுத்தும் தன்மையை வேண்டும்போது அறிவதற்கு உதவியாகக் கீழ்வரும் விவரம் கொடுக்கப்படுகிறது :

வைட்டமின்'ஏ'குறைவினுல் ஏற்படும் நோய்கள்	அந்த அந்தச் சத்தைக் கொடுக்கும் உணவு
பசியின்மை, உடம்பில் பல வீனம், கண்கள், காதுகள், சிறுநீரகம், நுரையீரல்கள், தோல், குடல், வயிறு, பெருங்குடல் ஆகியவைகளில் நோய் உண்டாகலாம். பற்களில் சீழ்பிடித்தல், ரத்தச்சோகை, அசதியான போக்கு முதலியன உண்டாகும்.	பால், வெண்ணெய், பாலேடுக்கட்டி, முட்டைக் கரு, மஞ்சள், சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, காரட்டு, இயற்கையாகவே மஞ்சள், பச்சை நிற உணவுகள், மீன் எண்ணெய்கள். இவற்றைச் சமைப்பதால் சத்துப் போய்விடுகிறது.
வைட்டமின் 'பி' குறைவு	
வயிற்றில் ஜீரணமாகாமை, மலச் சிக்கல், உடல் நிறையும் பலமும் குறைவு, தேகத்தில் உஷ்ணக் குறைவு, தசைகள் சேருமிடங்களில் முடக்கு	முழுத்தானியங்கள், பால், மோர், பச்சைப் பட்டாணி, காய், தானியங்கள், பருப்பு, பழங்கள், கறிகாய்கள், முட்டைக் கரு, தேன், புரை, மார்மைட்.

வாதம், நரம்பு வீக்கம், புரி சைச்சுரப்பி, கல்லீரல், கணை யம் சம்பந்தமான சுரப்பி நோய்கள்.

வைட்டமின் 'ஸி' குறைவு

நிறைக் குறைவு, உடல் பலவீனம், இருதயத்தில் துரிதத் துடிப்பு, எளிதில் ரத்தம் வடிவது, சிவப்பு ரத்தக் குறைவு.

பற்கள் சீக்கிரம் கெட்டுவிடும்; பற்களில் சீழ் பிடித்தல், இருதய, ரத்தக் குழாய் நோய்கள், ஸ்கர்வி.

முக்கியமாக ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, தக்காளி, கொய்யா, லீச்,மாம்பழம், அன்னுசி முதலிய பழங்கள், மிளகாய், முளைக்க வைத்த பருப்பு, பச்சை நிறமுள்ள இலைக்காய் கறி, உருளைக் கிழங்கு, முட்டைக் கோஸ், பால். சமையல் செய்வதால் இந்த வைட்டமின் நாசமாகிவிடுகிறது.

வைட்டமின் 'டி' குறைவு

நிலையற்ற நரம்புக் கோளாறு, க்ஷயரோகம் முதலிய தொத்து நோயை எதிர்க்கும் சக்தியின்மை, எலும்புகளில் கோணல், கணச்சூட்டு நோய்.

முட்டைக் கரு, பால், மீன் எண்ணெய்கள். சில உணவு வகைகளிலேயே இந்த வைட்டமின் இருக்கிறது. ஆனால், தோலின் சில பகுதிகளைத் தினமும் நேரே சூரிய வெளிச்சம் படும்படி செய்து வருவதால் இந்த வைட்டமினைப் பெறலாம்.

வைட்டமின் 'இ' குறைவு

உணவில் இருக்கும் இரும்புச் சத்தை ஜீரணிக்க முடியாததால் ரத்த சோகையும், பிள்ளைப் பேற்றைப் பாதிக்கும் கோளாறும் உண்டாகும்.

முழுத் தானியம், பால், பச்சைக் கறி காய், பழங்கள்.

உப்புச் சத்துக்களும், சோடியமும்

இவை குறைவதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும். பித்த உபரி இருக்கும். அஜீரணம் மலச்சிக்கலோடு வயிற்று உப்புசம் வரும். உணவிலிருக்கும் சுண்ணம்புச் சத்தும் மாக்னீஷியமும் உடம்பில் சேரக் கரைவதற்குச் சோடியம் அவசியம்.

பழங்களும் கறி காய்களும்.

ரத்தத்தில் சோடியம் இருப்பதனல் கார்பானிக் அமிலத்தை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

பொட்டாஷியம்

பொட்டாஷியம் குறைவாக இருந்தால் கல்லீரல் சரியானபடி வேலை செய்யாததோடு நல்ல வளர்ச்சியும் இராது. ரத்தத்தில் சிவப்பு உயிரணுக்கள் குறைவாக இருக்கும். மண்ணீரல் சரியானபடி வேலை செய்யாது. நரம்பில் வலுவிராது.

காய்கறிகளும் தானியங்களும் தசைத் திசுக்கள்.

சுண்ணும்புச் சத்தும் மாக்னீஷியமும்

இயற்கையில் சுண்ணும்புச் சத்துடன் மாக்னீஷியமும் எப்பொழுதும் சேர்ந்தே இருக்கிறது.

இந்த இரு சேர்க்கைச் சத்துக்களும் இல்லாததனலேயே குழந்தைப் பருவத்தில் திசுக்கள் மாறுதல் சம்பந்தமான பல வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன.

பழங்கள், கறி காய்கள், தானியங்கள். பச்சை இலைகளில் சுண்ணும்புச் சத்து அதிகமிருப்பதோடு தானியங்களில் மாக்னீஷியம் அதிகமிருக்கிறது.

கர்ப்பத்தில் அசாதாரண வளர்ச்சி ஏற்பட்டுப் பிரசவம் கஷ்டமாகும்.

கொட்டைப் பருப்பு, பால், முட்டைக் கரு.

எலும்புகள் (மாக்னீஷியம்) மிருதுவடையும்.

இரும்புச் சத்து

மனித உடலில் 75 அரிசி எடை இரும்பு இருக்கிறது. மனித உடலிலிருக்கும் மிகவும் சிக்கலான சேர்க்கையில் அது சேருகிறது. உடலில் இரும்புச் சேர்க்கை இருந்தால் தான் நல்ல ரத்தமும் அதன் பலமும் இருக்கும்.

பச்சை இலைக் கறி காய்கள், வெங்காயம், சிவப்பு முள்ளங்கி, காரட், ஸ்டிராபரி, தக்காளி, பேரீச்சம் பழம், ஆப்பிள், அத்திப் பழம், தேங்காய், அரிசி, கோதுமைத் தவிடு, பருப்பு வகை, முட்டைக் கரு, பால்.

தவருன சேர்க்கையைத் தவிர்க்கவும்

சில நிலைமைகளில் குணப்படுத்தும் முறையாக ஒரே வகை ஆகாரத்தைத் திருந்திய முறையில் உட்கொள்ளுவதே பெரும்பாலும் பயனுள்ளதாகும். ஒருவேளைச் சாப்பாட்டில் ஒரே வகையான உணவைச் சாப்பிடுவதால் இதை நிறைவேற்றிவிடலாம். ஒரே வகையானதைச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் சலிப்பைத் தவிர்ப்பதற்காக ஒவ்வொரு வேளையிலும் உணவு வகையை மாற்றினலும் பலவகை உணவு வகைகளில் தேவையான சத்துக்கள் கிடைத்துவிடும். சரியான ஜீரண சக்தி இல்லாதவர்களுக்கு இம்முறையினல் ஒரு நன்மை உண்டாகிறது. ஒரு வேளைக்கு ஒரே உணவு வகையைச் சாப்பிடுவதால் ஜீரண உறுப்புக்கள் அந்த ஒரு ஆகாரத்தையே ஜீரணிப்பதில் முழுக் கவனம் செலுத்த முடிகிறது. அப்படிச் சாப்பிடுவதால் நன்ருக மென்று தின்னும்படி நேருவதோடு அதிகப்படியாகச் சாப்பிடுவதற்கும் இடமில்லாதபடி செய்கிறது.

சமீபத்தில் 'மினிஸ்டிரி ஆப் ஹீலிங்' என்ற நூலைப் படித்துக்கொண் டிருந்தபோது, உணவுச் சேர்க்கைகளைக் குறித்து மிகவும் அனுபவ சாத்தியமான இந்த ஆலோசனையைக் கண்டேன்: "உட்கார்ந்தபடியே வேலை செய்கிறவர்களுக்கு அல்லது முக்கியமாக மூளை வேலை செய்வோருக்கு ஓர் ஆலோசனை இருக்கிறது. ஒழுக்கத் தீரமும், மனத்தை அடக்கும் சக்தியும் போதிய அளவு இருக்கிறவர்கள், அதைச் சோதித்துப் பார்க்கட்டும். ஒவ்வொரு வேளைச் சாப்பாட்டிலும் இரண்டு அல்லது மூன்று வகையான சாதாரண ஆகாரத்தை மாத்திரம் சாப்பிடுங்கள். பசியைத் தணிப்பதற்குப் போதுமானதற்கு அதிகமாக எதையும் சாப்பிடாதீர்கள்."

ஒரே சாப்பாட்டின்போது பழத்தையும் கறி காயையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. ஜீரண சக்தி நன்ருக இல்லாதிருந்தால் இரண்டையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் வேதனை ஏற்படுவதோடு மூளை முயற்சியில் ஈடுபடுவதும் முடியாததாக இருக்கும். ஒரு வேளைக்குப் பழங்களையும், இன்னுமொரு வேளைக்குக் கறி காயையும் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஒரு வேளைச் சாப்பாட்டில் ஒருவகை உணவே முக்கியமானதாக இருக்கும்படி செய்வது என்று இங்கே கூறப்பட்டிருக்கும் யோசனையைக் குறிப்பிடப்பட்ட இரு உதாரணங்களுக்கு மேற்கொண்டும் விஸ்தரித்து நன்மையை அடையலாம். இதில் சாதகமான திட்டம், அன்ருட உணவுப் பங்கீட்டை ஒரு புரத உணவு, மாவுச் சத்துள்ள ஓர் உணவு, பழ ஆகாரம் என்று வகுத்துக்கொள்ளுவதேயாகும்.

எந்த ஒரு வேளைச் சாப்பாட்டிலும் மாவுச் சத்துள்ள ஆகாரம் என்ற நிச்சயமான ஓர் உணவுடன் அமிலமுள்ளதான உணவைச் சேர்க்காமல் இருப்பதே தவிர்க்க வேண்டிய முதல் விதி.

மாவுச் சத்துள்ள உணவு ஜீரணமாவதற்குக் காரச்சத்துள்ள எச்சிலின் சாத்தியமான முழு வேலையும் தேவையாகும். ஆகையால், அத்தகைய உணவை வாயில் வைத்திருந்து நன்ருகமென்று, நன்ருகக் கரைந்து பாதித் திரவமாகும்படி செய்ய வேண்டும். சாப்பிடும் ஒவ்வொரு வாய் மாவுச் சத்துள்ள உணவையும் இவ்வாறு செய்து சாப்பிட வேண்டும். நன்ருக மென்று சாப்பிடும் பழக்கம் வந்துவிட்டால் இதில் கஷ்டமே இல்லை.

இக்காரணத்தை முன்னிட்டு ஒரு விஷயத்தைச் சிபார்சு செய்வது முக்கியமாகிறது. தினம் ஒரு வேளைதான் மாவுச் சத்து ஆகாரத்தைச் சாப்பிட வேண்டும். அந்தச் சாப்பாட்டில் எந்த வகையான அமில உணவையோ, அமிலம் சேர்ந்த கூட்டு உணவையோ சேர்த்துக்கொள்ளாமல் இருந்துவிட வேண்டும். கீழே கூறப்பட்டவை போன்ற உணவுச் சேர்க்கைகளைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

தக்காளி—ரொட்டி சாண்ட்விச்கள்; உருளைக் கிழங்குடன் தக்காளி; சாதம் அல்லது ரொட்டியுடன் தக்காளி; கோதுமை மாவும் தக்காளியும் சேர்ந்த பலகாரம்; மாவும் மற்ற அமிலப் பழங்களும் கலந்த களி போன்றவையுடன் பட்டாணி; ஆரஞ்சும் தானிய மாவும் கலந்த களி; ஆரஞ்சு ரசமும் ரொட்டியும், சாதம் உருளைக் கிழங்கு அல்லது வாழைப்பழமும் சேர்த்துச் சாப்பிடக் கூடாது. சாதம், உருளைக் கிழங்கு போன்ற ஆகாரத்துடன் புளிச்சாறு, சட்னி, ஊறுகாய் ஆகியவைகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாகாது; அமிலமுள்ள பழங்களின் பாகு (marmalade) அல்லது ஜாமை, ரொட்டி, அல்லது ஆடையுடன் சாப்பிடலாகாது; தேநீர் அமிலத் தன்மையுடையது. ரொட்டி, கேக் முதலிய மாவுச் சத்துள்ள பொருள்களுடன் சேர்த்துத் தேநீர் அருந்திஞல் ஜீரண சக்தி கெட்டுவிடும்.

சிம்லா ஆரோக்கிய விடுதியில் எங்கள் அனுபவத்தில் கீழ் வரும் உணவுச் சேர்க்கையே சிறந்தது என்றும், அவை சேர்ந்து ஜீரணமாவதில் எந்த விதமான கோளாறும் உண்டாவதில்லை என்றும் கண்டிருக்கிருேம்.

1. பழங்களும் பாலும்.

2. வெண்ணெய் அல்லது பால் ஏடுடன் ரொட்டி, சப்பாத்தி அல்லது தானியப் பொங்கல். கீழ்க்கண்டவைகளில் ஏதாவது ஒன்றிரண்டையும் கலந்து கொள்ளலாம்:

வாழைப் பழம், வாதாம் பருப்பு, பேரீச்சம் பழம், உலர்ந்த தித்திப்புத் திராட்சை, தேன், பால், இவற்றில் எந்த மூன்றைக் கலந்து சாப்பிடுவதும் நல்ல சேர்க்கையே.

3. ரொட்டி, சப்பாத்தி, அரிசிச் சாதம் ஆகியவை கறி காயுடனும் பருப்புடனும் சேரும். ஆனல், மேற்கண்ட பழங்களில் எதையுமே அந்த வேளைக்கு உபயோகிக்கக் கூடாது.

4. கிழங்குகள், பச்சைக் கறி காய்கள், பருப்பு, ஆலிவ் எண்ணெய் ஆகியவைகளுடன் அரிசி.

5. மாமிச உணவு சாப்பிடுகிறவராக இருந்தால், மீன், கோழி, முட்டை, மாமிசத்துடன் பச்சை இலைக் காய் கறி. பச்சையாகவோ, சமைத்தோ நல்ல சேர்க்கையாகும்.

6. மாமிச உணவுகள் பச்சையான கீரைக் காய் கறியுடன் நன்ருகச் சேரும். ஆப்பிள், கொய்யா, பியர்ஸ், ஆரஞ்சு, மாம் பழம் போன்ற அமிலத் தன்மையுள்ள பழங்களுடனும் மாமிச உணவுகள் நன்ருகச் சேரும். ஆனல், மாமிசம் சாப்பிடும் அதே வேளையில் கறி காய்கள், அமிலத் தன்மையுள்ள பழங்கள் ஆகிய இரண்டையும் ஒரே சமயத்தில் சேர்க்காமல் இருப்பது மிகச் சிறந்தது.

(டாக்டர் ஹெச். சி. மென்கெல் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' - 21—3—1936

14

ஆகாரத்தைப் பற்றிக் கேள்விகள்

[டாக்டர் ஹெச். சி. மென்கெல், 'ஓரியண்டல் வாட்ச்மென் அண்டு ஹெரால்டு ஆப் ஹெல்த்' பத்திரிகையில் 'அமிலத் தன்மையா?' என்ற கட்டுரை (பிப்ரவரி 22-ஆம் தேதி இதழிலும்), 'எதை எவ்வளவு சாப்பிடுவது?' என்ற கட்டுரை (மார்ச்சு 21-ஆம் தேதி இதழிலும்) யைப் பிரசுரித்தோம். இந்தக் கட்டுரைகளின் மீது 'ஹரிஜன்' வாசகர் ஒருவர் சில கேள்விகளை அனுப்பினர். அக்கேள்விகளுக்கு டாக்டர் மென்கெல் எங்கள் சார்பில் பதிலளித்திருக்கிருர்.—ஆசிரியர் – 'ஹரிஜன்']

கேள்வி 1 : 'பழச் சிரப்புகள்' என்பதில் வெல்லத்தில் தயாரித்ததும் சேர்ந்ததா அல்லது சர்க்கரையைக் கொண்டு தயாரித்தது மாத்திரமா?

பதில் : 'பழச் சிரப்புகள்' என்று கூறப்பட்டிருப்பது, வழக்கமாகக் கரும்புச் சர்க்கரையில் தயாரித்துப் பொதுவாகக் கடைகளில் விற்கப்படுவதான பழச் சிரப்பையே குறிக்கும். வெல்லத்தில் அதிலிருக்கும் உலோகச் சத்துக்கள் கெடாமல் அப்படியே இருந்து வருவதால் கரும்புச் சர்க்கரையைவிட அது எப்பொழுதும் சிலாக்கியமானதே. ஆனல், பச்சையாக இருக்கும் அல்லது பழுத்த பழத்தின் இயற்கையான நிலைக்குச் சமைத்த பழமோ அல்லது சிரப்பில் இட்ட பழமோ இணையாக முடியாது என்பதை வற்புறுத்தியே ஆக வேண்டும். அவற்றை வேகவைப்பதால் அவற்றிலிருக்கும் சிறந்த சத்துக்கள் சில நாசமாகிவிடுகின்றன. ஆகையால், பிறகு அவை அப்பழங்களில் அசல் ரூபத்தில் கிடைப்பதில்லை.

கே 2: தேன் என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களி லெல்லாம் அதற்குப் பதிலாக வெல்லத்தைச் (சமைக்காமல்) சாப் பிடலாமா? இங்கே தேனுக்கு அதிக விலை கொடுக்க வேண்டி யிருக்கிறது.

ப: தேனுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கக்கூடிய சிறந்த பொருள் வெல்லம். ஆனால், இது வேறு வகையான தித்திப்பு. ஜீர ணிப்பதும் கஷ்டம். தேனையும், இயற்கையான பழச் சர்க்கரை களையும்போல உடம்பின் தேவைக்கு அவ்வளவு ஏற்றதான தன்று வெல்லம்.

கே. 3: சில சமயங்களில் ஒருவருக்குக் காய் கறிகள் முழு அளவுக்கும் கிடைப்பதில்லை என்று வைத்துக்கொள்ளுவோம். அப்பொழுது அவசியமான காரச் சத்தை அளிப்பதற்கு ஒருவர் தினம் எவ்வளவு சோடா சாப்பிட வேண்டும்?

ப: காரச் சத்தைப் பரிகாரமாகக் கொடுக்க வேண்டிய அவசி யம் ஏற்படும்போது சோடா பைக்கார்பொனேட் அவசர காலப் பரிகாரமாக உதவுகிறது. ஆனால், இயற்கையான பழங்கள், கறி காய்கள், தீட்டாத தானியங்கள் ஆகியவைகள் கொடுக்கும் காரச் சத்துள்ள உப்புக்களுக்குப் பதிலாகச் சோடா பைக்கார்பொ னேட்டை வழக்கமாகச் சாப்பிட்டுவரலாம் என்று சிபார்சு செய்து விடுவதற்கில்லை. சாதாரணமாகப் பயிரிடும் முறையில் பயிரிட் டுக் கறி காய்கள் நன்றாக வளராத பருவ காலங்களில் தொட்டி களில் மண்ணிட்டு அவற்றில் கறி காய்களைப் பயிரிட்டுவிடுவது சாத்தியம் என்பது காணப்பட்டிருக்கிறது. அப்படிச் செய்தால் அத்தொட்டிகளைச் செடிகளின் வளர்ச்சியை அதிகரிக்கும் நிலை மைகளில் வைத்திருப்பது சாத்தியம். ஒன்றுக்குப் பின் மற்றொன் றாக இருக்கும் வகையில் எல்லாப் பருவ நிலைகளிலும் என்றும் பச் சைக் கீரைகள் கிடைக்குமாறு தொட்டிகளில் பயிரிடுவது சிலருக் குச் சாத்தியமாகவும் இருக்கிறது. இதற்குப் பதிலான மற்றொரு பயனுள்ள பொருள், காய் கறி வற்றல்கள், காய் கறி கிடைக்காத காலங்களில் அவற்றை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

கே 4: வெண்ணெய், அமிலத் தன்மையை உண்டாக்கக்கூடி யதா அல்லது காரச்சத்தை உண்டாக்கக்கூடியதா?

ப: வெண்ணெய், அதன் இயற்கையான நிலையில் அமிலத் தன்மையையோ, காரச்சத்தையோ உண்டாக்காமல் நடுநிலைமை யாக இருக்கக்கூடியதே.

கே 5: கொதிக்க வைத்த பால் அமிலத் தன்மையை உண் டாக்கக்கூடியது என்பதை அறிவது வருந்தத்தக்கதாகும். பாலைக் கொதிக்க வைக்காமல் அதைப் பாதுகாப்பதற்கு எளிதான முறை ஏதாவது இருக்கிறதா? பாலைப் பெப்டோரைஸ் செய்கி றார்கள் என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஆனால், அது என்ன என்பது எனக்குத் தெரியாது. அதே போலத் தயிரையும் காரச் சத்துள்ளதாக்க முடியுமா?

ப: பாலைப் பத்திரமானதாக்குவதற்கு எளிதாக இருக்கும் ஒரே முறை அதைக் கொதிக்க வைப்பதுதான். பாலைக் கொதிக்க வைப்பதனால் பாலில் சில ரசாயன மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் அதிலிருக்கும் காரச்சத்து, உப்புக்கள் சில கிடைக்காமற் போகின்றன. ஆகையால், திசுக்களில் இருந்து வரும் காரச் சத்தை வடிகட்டி விடுவதாகிறது. கொதிக்க வைத்த பால். இது உடம்பிலிருக்கும் காரச்சத்தைக் குறைக்கும் அமிலத் தன் மையை உண்டாக்குகிறது.

தயிர், புரத வஸ்து வாகையால் அதில் அமிலச் சாம்பலாகும் உப்புக்கள் அதிகப்படியாக இருக்கின்றன. இது புரதங் களின் சாதாரண அமைப்பே. அவற்றைக் காரச் சத்துள்ளதாக ஆக்க முடியாது. இதில் அவசியமான முறை என்னவென்றால் அமிலத் தன்மையை உண்டாக்கும் ஒரு பகுதி உணவுக்கு நான்கு பகுதிக் காரச் சத்தை உண்டாக்கும் உணவைச் சாப்பிடுவது என்ற சாதாரண விகிதத்தில் ஆகாரத்தை அமைத்துக்கொள்ளு வதே. இயற்கையான அமிலத் தன்மையை உண்டாக்கும் உண வைக் காரச்சத்துள்ள உணவாக மாற்றுவது என்ற விஷயம் இதில் இல்லை. ஆனால், அமிலத் தன்மையை உண்டாக்கும் உண வின் ஒரு பகுதிக்குக் காரத்தன்மையை உண்டாக்கும் நான்கு பகுதி உணவைச் சேர்த்து ஒழுங்கான சாப்பாடாக்கிக்கொள்ள வேண்டியதே விஷயம்.

கே 6: ஜங்கட் பவுடர் (ரென்னட்) உங்களுக்குத் தெரியுமா? அது பாலை 17 நிமிட நேரத்தில் புளிக்க வைக்காமல் ஜங்கட் டாக (தித்திப்புத் தயிராக) மாற்றிவிடுகிறது. அதுவும் தயிரைப் போன்றதுதானா, அல்லது அது காரச் சத்துடையதா என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ப: ரென்னட் பவுடரைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஜங் கட் நல்ல பாலைச் சாப்பிடுவதற்கு மிகச் சிறந்த முறை. இது பாலை அதன் சாதாரண சத்துக்களுடனேயே இருக்கும்படி செய்வதால் தயிரைவிட இது சிறந்தது.

கே 7: நெய்யில் சமைத்த உணவுகள் அமிலத் தன்மை யுள்ளன என்று உங்கள் கட்டுரை கூறுகிறது. சாப்பிடும்போது உணவின் மீது வார்க்கப்படும் நெய்கூட அமிலத் தன்மை யுடையதா?

ப: நெய்யைப் பொறுத்தவரையில் அது அமிலத் தன்மை யுடையது அல்ல. சூடான கொழுப்பில் உணவு தயாரிக்கப்படும் போது அது உணவில் சில மாறுதல்களை உண்டாக்கி, அதை ஜீரணிப்பதற்குக் கஷ்டமானதாக்கி விடுவதோடு சில காரச் சத்துக்களை அவை கிடைக்க முடியாத வகையில் கட்டுப்படுத்தி யும் விடுகிறது. இவ்விதம் தயாரிக்கப்படும் உணவு, அதனள வில் உண்மையில் அமிலத்தன்மை யுடைய தல்லவாயினும் உட

லுக்குள் அது ஜீரணமாவதற்கு உடலில் மிச்சமாக இருக்கும் காரச்சத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுவதால், அமிலத்தன் மைக்குள்ள பலனையே உண்டாக்குகிறது. உடலில் அத்தியா வசியமானதாக மீதத்திலிருக்கும் காரச் சத்தை இத்தகைய உணவு வீணுக்குவதால், அமிலத்தன்மையை உண்டாக்கும் உணவைப் போன்றதாகவே இதுவும் ஆகிறது. உணவைத் தயாரிப்பதில் சூடான கொழுப்பில் சமைப்பதோ அல்லது வறுப் பதோ கொஞ்சமும் விரும்பத் தகாத முறையாகும். இந்த வகை யில் உணவைத் தயாரிக்கும்போது அந்த உணவு முக்கியமான சத்துக்களையெல்லாம் இழந்துவிடுகிறது. அதோடு ஜீரணக் கோளாறு, புளித்த ஏப்பம், வயிற்று உப்புசம் ஆகியவைகளை யெல்லாம் உண்டாக்குவதாகிறது.

(டாக்டர் ஹெச். சி. மென்கெல் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' - 11—7—1936

15

அபிவிருத்தியான உணவுகள்

"இந்தியாவின் உணவுவகைகளை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டும் என்பதற்காகப் பாடுபடுகிறவர்களுக்குள்ள ஒருவேலை, படித்தவர்களுக்கு இப்படிப்பு வரும்படி செய்வதே" என்று டாக்டர் அக்ராய்டு நெ. 23-ஆவது சுக வழிப் பிரசுரத்தில் கூறு கிறார். எதைச் சாப்பிடுவது என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு அதி கம் எதுவும் இல்லாதவர்கள் ஏழைகள். அவர்கள் ஒன்றும் தெரி யாதவர்களாகவும் விருப்பு வெறுப்புக் கொண்டவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். இந்த ஏழைகள் மாத்திரமல்ல, மிகச் சிறந்த உணவைச் சாப்பிட வகையுள்ளவர்களும் சரியானபடி சாப்பிடுவ தில்லை. இதனால் இவர்களுடைய குழந்தைகள், சரியான போஷாக்கு இல்லாமலும் உணவுப் பற்றாமையினால் ஏற்படும் நோய்களினாலும் கஷ்டப்படுகின்றன. குறைவான அளவுக்கு வரு மானம் உள்ளவர்கள்கூடச் செலவில் கொஞ்சம் அதிகரிப்பதன் மூலம் தங்கள் உணவில் சரியான அபிவிருத்திகளைச் செய்து கொள்ள முடியும். குழந்தை தினத்திற்கு 8 அவுன்ஸுக்கு மேல் பால் குடிக்க வேண்டியது விரும்பத்தக்கது என்று அவர் கூறு கிறார். பால் வாங்கப் பணம் இல்லையென்றால் மோரையோ, வெண்ணெய் எடுத்த பாலையோ கொடுக்கலாம் என்கிறார். "ஏனெனில், ஒன்றுமே இல்லாததைவிடக் கொஞ்சமாவது பால் இருப்பது மேல். 'சரியானதல்லாத' இந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டுவரும் குழந்தைகளுக்கு வெண்ணெய் எடுத்துவிட்ட பாலைத் தினமும் 8 அவுன்ஸ் வீதம் கொடுத்து வந்து கவனித்துப் பரீட்சித்ததில் அக்குழந்தைகளின் வளர்ச்சி வேகமாக இருந்த தோடு அவற்றின் ஆரோக்கியத்திலும் சுகத்திலும் நல்ல அபி

விருத்தியும் இருந்தது'' என்கிறார். பாலில் சுண்ணும்புச் சத்து நிறைய இருக்கிறது. வயதை அடைந்துவிட்டவர்களைவிடக் குழந்தைகளுக்குப் புரதச் சத்துக்கள் எவ்விதம் அதிகம் வேண்டுமோ அதேபோலச் சுண்ணும்புச் சத்தும் மற்ற உலோகச் சத்துக்களும் அதிகமாகத் தேவை. அரிசியில் சுண்ணும்புச் சத்து மிகவும் குறைவு. அரிசிச் சாதம் சாப்பிடுகிறவர்களின் ஆகாரத்தில் இருக்கும் மிக முக்கியமான குறைபாடு இதுதான். ஆகையால், கோதுமையையும் கேழ்வரகையும் சாப்பிடுகிறவர்களைவிட, மில் அரிசி சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு, பால், பச்சைக் கறிகாய்கள், பழங்கள் முதலிய 'பாதுகாப்பான' உணவுகள் அதிகமாகத் தேவை. ''ஒரே அளவில் மில்லில் அரைத்த பச்சரிசியைவிட அதே அளவில் மில்லில் அரைத்த புழுங்கல் அரிசி, ஊட்டச் சத்து விஷயத்தில் (முக்கியமாகப் பெரி-பெரிக்கு எதிரான வைட்டமின் சத்தில்) மிகவும் உயர்வானதாகும்.'' முக்கியமாக மக்களின் உடலில் கொழுப்புச் சத்து மிகக் குறைவாக இருப்பதால், ''அதிகப்படியாகத் தாவர எண்ணெயை (அதற்கு இணையான காலரிச் சத்துக்களை அளிக்கும் தானியங்களைக் குறைத்துக்கொண்டு) சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்'' என்று டாக்டர் அக்ராய்டு யோசனை கூறுகிறார். ''இதனால் செலவு அதிகமாகிவிடாது. சுத்தமான நெய்யும், வெண்ணெயும் தாவரக் கொழுப்பைவிடச் சிறந்தது என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால், அவற்றிற்கு விலை மிக அதிகம்'' என்கிறார். குழந்தைகளின் ஆகாரத்தில் எப்பொழுதும் பழங்கள் இருக்கவேண்டும் என்கிறார். வாழைப்பழத்தைவிடத் தக்காளி, ஆரஞ்சு போன்ற ரசமுள்ள பழங்கள் அதிக வைட்டமின் சத்துள்ளவை.

(ஏ. கே. எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' – 12—4—1942

16

உணவில் தானியங்களின் நிலை

[ஸ்ரீ ஈஸ்வரபாய் அமின், பரோடா அலம்பிக் கெமிகல் ஒர்க்ஸின் சூப்பரின்டெண்டும் பிரதம ரசாயன நிபுணருமாவார். குஜராத்தில் பொதுவாக உபயோகிக்கப்படும் முக்கியமான தானியங்கள், பருப்பு வகைகளின் ரசாயனத் தன்மையைக் குறித்து ஆராய்ந்து அதன்மீது ஒரு குறிப்பும் தயாரித்திருக்கிறார். அதன் விவரம் அதிக நுட்பமானதாகையால் வாசகர்களுக்குப் புரியாது. ஆகவே, அக்குறிப்பின் முக்கியமான பகுதியை மாத்திரம் கீழே பிரசுரிக்கிறேன். அக் குறிப்பு வாசகருக்கு வழி காட்டுவதற்குப் போதுமான தகவல்களைக் கொடுக்கிறது.

—மோ. க. காந்தி]

கிராம விவசாயியின் அன்றாட உணவாக இருந்துவரும் தானியங்கள், பருப்பு வகைகளில் என்ன என்ன ரசாயனச்

சேர்க்கைகள் அடங்கியிருக்கின்றன என்பதை அறியும் நோக்கத்துடனேயே இந்தச் சோதனை செய்யப்பட்டது.

இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவுகளைப் பற்றிய பின்வரும் பக்கங்களைக் கவனித்தால் ஒரு விஷயத்தை அறிந்துகொள்ளலாம். சோயா மொச்சையிலிருக்கும் லெஸிதின் சத்தைக் குறித்து இக்காலத்தில் பிரமாதமாகக் கூறப்பட்டுவருகிறது. இந்தச் சத்து, பருப்பு வகைகள் எல்லாவற்றிலுமே நன்ருக இருப்பதால் அச்சத்து இல்லாது போய்விடுமோ என்று யாரும் பயப்பட வேண்டியதில்லை. பருப்புகளில் இருக்கும் இந்தச் சத்து, சோயா மொச்சை அல்லது முட்டையில் இருப்பதைவிடக் குறைவானதே. முட்டைகள் ஏராளமாக உபயோகிக்கப்படாததால் சாதாரண தானியங்களும் பருப்புகளுமே சாப்பிடுகிருர்கள். ஆகையால், போதுமான லெஸிதின் சத்துக் கிடைத்தே வருகிறது. குஜராத்தில் விவசாயியின் அன்ருட ஆகாரம் வரகு, துவரம்பருப்பு அல்லது காராமணிப் பருப்பு. பின்ஞல் சொன்ன இரண்டு பருப்புக்களுக்கும் பதிலாகப் பயற்றம்பருப்பும், உளுத்தம்பருப்பும் சேர்த்துக்கொள்ளுவதும் உண்டு.

அடுத்தபடியான முக்கியமான விஷயம், மாலையில் முக்கியமான ஆகாரமாகச் சாப்பிடும் தானியத்தில் 7.437 சதவிகிதம் எண்ணெயும், மத்தியானத்தில் சாப்பிடும் வரகில் 5.941 சத விகிதம் எண்ணெயும் இருப்பதாகும். விவசாயியின் அன்ருடச் சாப்பாட்டில் கொழுப்பைத் தனியாகச் சேர்த்துக்கொள்ள இயலாத வனுக அவன் இருந்த போதிலும், தானியத்தையும் வரகையும் சாப்பிடுவதால் அவனையும் அறியாமலேயே அவனுக்கு அந்தக் கொழுப்பு கிடைத்தே வருகிறது. லெஸிதின் சத்துப் போதிய அளவுக்குத் தானியத்திலும் உளுத்தம் பருப்பிலும் இருக்கிறது. அந்தச் சத்து துவரம் பருப்பில் சுமாராகவும், ஓரளவுக்குப் பயறு வரகு வகைகளிலும் இருக்கிறது.

தானியங்களிலிருக்கும் மொத்த நைட்ரோஜன், மொத்தப் புரதச் சத்தின் சத விகிதத்தை எளிதில் கணக்கிட அனுமதிக்கிறது. ஆனல், அதன் தன்மையை மாத்திரம் கண்டறிந்துவிட அனுமதிக்கவில்லை. எல்லாப் பருப்புகளிலுமே 20 முதல் 22 சத விகிதம் வரை புரதச் சத்துக்கள் இருக்கின்றன. ஆனல், குளிர்ந்த நீரில் கரையக்கூடியதான புரதச் சத்து பயற்றிலும் துவரையிலும் அதிகமாக இருக்கிறது. அவற்றிலிருக்கும் மொத்தப் புரதச் சத்தில் அது மூன்றில் இரு பகுதியாகும்.

ஒரு விஷயம் நிரூபிக்கப்பட்டுவிட்ட உண்மை. அதிகப் பலவீனமாக இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு நீண்ட காலம் அவர்கள் எதுவுமே சாப்பிடாமல் இருந்து திரும்பச் சாப்பிட அனுமதிக்கப் பட்டதும், பயறும், துவரம்பருப்பும் போட்டுக் காய்ச்சிய நீரையே கொடுக்கும்படி வைத்தியர்கள் கூறி வருகிருர்கள். இதற்கு முக்

கியமான காரணம், அந்த இரு வகைப் பருப்புக்களிலும் இருக்கும் மொத்தப் புரதச் சத்தில் 66 சத விகிதம் நீரில் கரையக்கூடியதாக இருப்பதாகும். மேலும் இது எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதாக இருப்பதோடு வயிற்றுக்கோ, குடலுக்கோ இது அதிக வேலையைக் கொடுப்பதுமில்லை. காராமணி, உளுத்தம் பருப்பு முதலியவைகளில் நீரில் கரையக்கூடிய புரதம் குறைவாக இருக்கிறது. அவற்றில் கரையாத புரதச் சத்து ஐந்தில் நான்கு பாகம் இருப்பதுடன் கரையும் தன்மையுடன் ஐந்தில் ஒரு பகுதி புரதமே இருக்கிறது. காராமணிப் பருப்பு, குடலில் வாயுவை உண்டாக்கிவிடுகிறது என்பது எல்லோருடைய அனுபவமுமாகும். அதன் புரதம் கரையக்கூடிய தன்மையில்லாததாக இருப்பதால் அது நன்ருக ஜீரணிக்க முடியாததாக இருக்கிறது.

அவற்றின் சாம்பலைப் பரிசோதித்ததில் அவற்றிலிருக்கும் உலோகச் சத்தின் விவரம் தெரிகிறது. எலும்பு, ரத்த அமைப்புக்கு முற்றிலும் இன்றியமையாததான சுண்ணும்புச் சத்தும் இரும்புச் சத்தும் பயற்றில் அதிகமாக இருக்கின்றன. மனித உடலின் ஜீவ சத்து மாறுதல்களுக்கு முக்கியமானதென்று நிச்சயமான பொட்டாஷியம், துவரம்பருப்பில் அதிகமாக இருக்கிறது. அவை எல்லாவற்றிலுமே பரஸ்பரஸும் சுமாராக இருக்கிறது. ஒரே தானியம் அல்லது பருப்பில் இருக்கும் உலோகச் சத்துக்கள், அவை பயிரான மண்ணில் இருக்கும் சத்துக்கு ஏற்ருற்போல மாறுபடுகின்றன. கிராம விவசாயி பயிரிடும் போது தன் சொந்தச் சாப்பாட்டுக்கு என்று தானியங்களைப் பயிரிடும் நிலத்தில் நல்ல எருப் போடுவதிலாவது கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். இல்லையானல் அவனும் அவனுடைய குடும்பமும், அன்ருடம் சாப்பிடும் உணவில் போதுமான உலோகச் சத்துக்கள் இல்லாததால் நல்ல போஷாக்கு இல்லாமல் கஷ்டப்பட நேரும். விவசாயிகளுக்கு ஊட்டச் சத்தை அளிப்பதில் தானியங்களும் பருப்புக்களும் மாத்திரமே முக்கியமானவைகளாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. அவசியமான எல்லா வைட்டமின் சத்துக்களையும் அளிப்பதற்குப் பச்சையான கறிகாய்களும், பால், வெண்ணெய் முதலியவைகளும் இருக்கின்றன.

வேலை செய்வதற்கு விவசாயிகளுக்கு இப்பொழுது இருக்கும் சக்தி, பலம், ஆரோக்கியம் ஆகியவை இன்னும் மேலான நிலைக்கு உயர்த்தப்படவேண்டுமானல், அவர்களுடைய உணவில் எல்லாச் சத்துக்களும் சரியானபடி இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். விவசாயி, தன்னுடைய உபயோகத்திற்கு என்று கொஞ்சம் பால், வெண்ணெய், கறிகாய்கள் முதலியவற்றையாவது வைத்துக் கொள்ள முடியுமாறு இருக்கும்படி செய்வதற்கு, ஏதாவது பொருளாதார, தரும வழி வகைகளைக் கண்டுபிடித்தாகவேண்டும். அப்பொருள்களை அவன்தான் உற்பத்தி செய்கிருனெனினும், அவன் இன்றிருக்கும் வறுமை நிலை, தன் உபயோகத்திற்கு

அவற்றை அவன் வைத்துக்கொள்ள அனுமதிப்பதாக இல்லை. பணத்தைத் தேடி அவற்றை விற்றுவிட வேண்டியவனாக அவன் இருக்கிறான். அவன் உற்பத்தி செய்யும் பொருள்களில் கொஞ்சமாவது அவனுக்கும் அவனுடைய குடும்பத்திற்கும் ஊட்டச்சத்தை அளிப்பதற்கு வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமானால், சாத்தியமான வரையில் பணத் தேவையைக் குறைத்துக்கொள்ள அவனுக்குப் போதிக்க வேண்டும்.

(ஸ்ரீ ஈஸ்வரபாய் அமின் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' – 12—12—1936

17

உணவில் ஒரு சோதனை

டென்மார்க்கில், மகா யுத்தத்தின் கடைசி ஆண்டில் சிறந்த சோதனை ஒன்று நடத்தப்பட்டது. இப்பொழுது நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் உணவு நெருக்கடியில் அதில் நமக்கு ஒரு பாடம் இருக்கிறது. முதலாவதாக டேன்ஸ் மக்கள், பெரும்பாலும் பாலையும் சைவ உணவையுமே ஆகாரமாகக் கொள்ளுபவர்கள். பிறகு *1870—1880* ஆண்டு வாக்கில் அமெரிக்காவில், வெகு காலம் சாகுபடி எதுவுமே இல்லாதிருந்த செழிப்பான சம நிலத்தில் விளைந்த கோதுமையும் பார்லியும் டென்மார்க்குக்கு வந்து குவியவே, அந்நாட்டு மக்கள், அவசரமாகத் தங்கள்விவசாய முறையையே மாற்றிக்கொண்டுவிட வேண்டியவர்களாயினர். பன்றிகளையும் கோழி முதலியவைகளையும் வளர்க்க முற்பட்டார்கள், இங்கிலாந்துக்கு முட்டைகளையும் வெண்ணெயையும் ஏற்றுமதி செய்துகொண் டிருந்தனர். அதோடு தாங்களே மாமிசத்தையும் முட்டைகளையும் அதிகமாகத் தின்பவர்கள் ஆகிவிட்டனர்.

அமெரிக்கா யுத்தத்தில் புகுந்துவிட்டது. அதைத்தொடர்ந்து சாமான்கள் போய் வந்துகொண் டிருக்க முடியாதபடி முற்றுகையிடப்பட்டதும் டென்மார்க் மக்களுக்கு நெருக்கடியான நிலைமை ஏற்பட்டுவிட்டது. *35,00,000* மக்களையும், வீடுகளில் வளர்க்கப்படும் மிருகங்கள் *50,00,000*-ஐயும் கொண்டது டென்மார்க். தானியங்களும் கால்நடைகளுக்குத் தீவனமும் அமெரிக்காவிலிருந்து வந்துகொண்டிருந்தன. அமெரிக்காவிலிருந்து வந்துகொண்டிருந்த இவை திடீரென்று நிறுத்தப்பட்டதும் இவற்றிற்குத் திண்டாட்டமாகி விட்டது. இந்த நெருக்கடியைச் சமாளிப்பதற்காக அரசாங்க உணவு ஆராய்ச்சி ஸ்தாபனத்தின் சூப்பரின்டெண்டான பேராசிரியர் மிக்கல் ஹின்தேடேயை அரசாங்கத்திற்கு உணவு ஆலோசகராக நியமித்தார்கள். முடிவு செய்யும்படி அவர் கேட்கப்பட்டிருந்த பிரச்னை இதுதான்: ஆங்கிலேயருக்கும் டென்மார்க் மக்களுக்கும் இதுவரை பன்றிகள் மாமிசத்தைக் கொடுத்து வந்தன. பன்றிகளுக்குத் தீனியாகத்

தானியங்களைப் போட்டாக வேண்டும். இந்த நெருக்கடியில் இருக்கும் தானியத்தை மனிதர் தின்றுகொண்டு பன்றிகளை ஒழித்துவிடுவது புத்திசாலித்தனமாகுமா? இதுதான் புத்தி சாலித்தனமானது என்று ஹின்தேடே முடிவு கூறினர். அதன் பேரில், இருந்த பன்றிகளில் ஐந்தில் நான்கு பகுதியும், கால்நடை களில் சுமார் ஆறில் ஒரு பகுதியும் கொல்லப்பட்டன. பன்றிகள் ஒழிந்துவிட்டன. அவைகளுக்குத் தீனியாகப் போடப்பட்டு வந்த தவிடு மிஞ்சியது. அந்தத் தவிடு முழுவதையும் உபயோகித்து நல்ல சத்துள்ள ரொட்டிகளைத் தயாரித்தார்கள். போற்றத் தக்க இந்த முறையே நாடு முழுமைக்கும் அனுசரிக்கப்பட்டது. இதோடு டேனிஷ் மக்கள் ஓட்டுக் கஞ்சி, பச்சைக் கறி காய்கள், பால், பழங்கள், வெண்ணெய் ஆகியவைகளையும் தின்று வந்தனர். "சாராயம் இறக்குவதற்கு எந்தத் தானியமோ, உருளைக் கிழங்கோ அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. இதனல் அங்கே சாராயமே இல்லை." முன்னல் குடித்து வந்ததில் பாதி அளவு பீரையே குடிக்க அனுமதித்தனர். பண்ணைகளில் இருந்தவர் களுக்கு மாத்திரமே மாமிசம் கிடைத்தது. அந்நாட்டின் ஜனத் தொகையில் 40 சத விகிதத்தினரான நகர மக்களுக்குக் கிடைத்த மாமிசம் மிகச் சொற்பம். மாட்டிறைச்சி தின்னப் பணக்காரர் களால் மாத்திரமே முடியும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் 1917 மார்ச்சில் ஆரம்பமாயின. 1917 அக்டோபரிலிருந்து 1918 அக்டோபர் வரையில் கட்டுப் பாடுகள் கடுமையாயின. இந்தத் தேசீய உணவை அமலுக்குக் கொண்டு வந்ததன் காரணமாக ஆச்சரியப்படத்தக்க பலன்கள் உண்டாயின. 1913—14-இல் ஆயிரத்திற்கு 12.5 ஆக இருந்த மரண விகிதம் இப்பொழுது 10.4 ஆகக் குறைந்துவிட்டது. "எந்த ஐரோப்பிய நாட்டிலும் எந்தச் சமயத்திலும் பதிவானதைவிட மிகக் குறைந்த மரண விகிதமே இது" என்று ஹின்தேடே கூறுகிறார். இந்தப் பலன்களை வேறு மாதிரியாகச் சொன்னல், 1906-இலிருந்து 1916 வரை இருந்த மரண விகிதத்தின் சராசரி 160 என்றால், அக்டோபருக்கும் அக்டோபருக்கும் அந்த ஆண்டில் 66 தான். "65 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களில்கூட மரணத் தொகை 76-க்குக் குறைந்துவிட்டது."

இதற்கு முன்னல் டென்மார்க் மக்கள், தவிடெல்லாம் போக்கிய வெள்ளை மாவுரொட்டியும் தவிடு போக்காத மாவு ரொட்டியும் சாப்பிட்டு வந்தார்கள். ஹின்தேடே, அதிகப்படி யான தவிட்டுடன் தவிட்டு மாவு ரொட்டியை மாத்திரமே சாப் பிடும்படி செய்தார். 67 சத விகிதம் ரை தானியமும், 21 சத விகிதம் ஓட்டும், 12 சத விகிதம் தவிடும் சேர்த்து ரொட்டி தயாரிக்கப்பட்டது.

"மிருக மாமிசம் இல்லாதவர்களுக்கும், மாமிசம் குறைவாகக் கிடைத்து வந்தவர்களுக்கும் தாவர மாமிசத்தை அளித்த தவிடுக் கலப்புள்ளதான இந்த ரொட்டிதான், அமெரிக்கக் கோதுமை

பின் படையெடுப்புக்கு முன்னல் டென்மார்க் மக்கள் சாப்பிட்டு வந்த ரொட்டியாகும். இதுவே இந்நாட்டின் தேசீய ரொட்டியாக அநேக நூற்ருண்டுகள் இருந்து வந்தது'' என்று ஹின்தேடே கூறுகிருர்.

சாப்பாட்டில் மாமிசம் குறைந்ததும், மதுபானம் குறைந்ததுமே டென்மார்க் மக்களின் ஆரோக்கியத்தில் அற்புதமான அபிவிருத்திகள் ஏற்பட்டதற்கு முக்கியமான இரு காரணங்கள் என்றும் அவர் சொல்லுகிருர். ''தவிட்டில் தாவர மாமிசப் புரதம் அதிக அளவுக்கு இருப்பதால் மாமிசம் குறைந்ததாலோ, இல்லாமல் போய்விட்டதாலோ ஏற்பட்ட குறைபாட்டைத் தவிடு போக்கிவிட்டது'' என்கிருர். ''நான் முன்னல் சொல்லிக் கொடுத்து வந்ததன் வெற்றியே இந்தப் பரீட்சை" என்று கூறுகிருர். ''டியூட்ச்சே மெடிஸின்சே வோக்சன்ஸ்கிரிப்ட்" என்ற பத்திரிகையில் *1920* மார்ச்சில் அவர் எழுதியதாவது: ''பாலும் காய் கறிகளும் சேர்ந்த சாப்பாடே சிறந்தது என்று நான் எவ்வளவு கண்டிப்பாக வற்புறுத்தி வந்தேன் என்பதை வாசகர்கள் அறிவார்கள். கொள்கையளவில் நான் சைவ உணவினன் அல்ல. ஆனல், மாமிசத்தையும் முட்டைகளையும் பெரும் அளவுக்குக் கொண்ட ஆகாரம் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தானது என்பதை நான் காட்டிவிட்டேன் என்றே நம்புகிறேன்.''

(ஸ்ரீ பியாரிலால் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்'-26—5—1946

18

புலப்படுத்தும் புள்ளி விவரம்

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் புள்ளிகளும் விவரங்களும் 'உணவு நெருக்கடி' என்ற தலைப்புடன் *1946*-இல் வெளியான துண்டுப் பிரசுரத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை. இப்பொழுது உணவுப் பற்ருக்குறை ஏற்பட்டிருப்பதால் இவை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியவைகளாகின்றன:

இந்தியாவில் (*1945-46*-இல்) உணவுப் பொருள்கள் உற்பத்தி:

அரிசி	*258*	லட்சம் டன்கள்
கோதுமை	*83*	,, ,,
பயறுகள் வகை	*30*	,, ,,
கம்பு, கேழ்வரகு முதலியன	*75*	,, ,,
சோளம்	*22*	,, ,,
பார்லி	*17*	,, ,,

இந்தியாவின் மொத்த ஜனத்தொகைக்கு மேலே கண்ட அளவு உணவுத் தானியங்கள் போதாதவை. பற்றுக்குறை 60 லட்சம் டன் என்று மதிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.

பாஞ்சாலம், மத்திய மாகாணம், பீகார், சிந்து, ஒரிஸ்ஸா, அஸ்ஸாம் ஆகிய மாகாணங்கள், சாதாரண காலங்களில் தானியங்களை ஏற்றுமதி செய்யும் பகுதிகள் அல்ல. வடமேற்கு எல்லைப் புற மாகாணம், பீகார், ஐக்கிய மாகாணம், சென்னை, பம்பாய், வங்காளம், திருவாங்கூர், கொச்சி சமஸ்தானங்கள் ஆகியவை, கோதுமையையோ, அரிசியையோ, கம்பு, கேழ்வரகு போன்ற தானியங்களையோ அல்லது எல்லாவற்றையுமே வெளியிலிருந்து வாங்க வேண்டியவை.

வருட உற்பத்தியும் தேவையும் வருமாறு:

உணவுத் தானியம்	உற்பத்தி லட்சம் டன்கள்	தேவை லட்சம் டன்கள்	பற்றுக்குறை லட்சம் டன்கள்
தானியங்கள்	500	600	100
பருப்பு வகை	70	120	50
கறி காயும் பழங்களும் கணக்கிடப்படவில்லை; இரண்டு மடங்காகவாவது இருக்கலாம்.			
மீன்	6	90	84
பால்	220	350	130
முட்டைகள் (லட்சத்தில் எண்)	26,600	14,60,000	14,33,400

சரியான ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்கு வேண்டிய எல்லாச் சத்துக்களையும் சரியானபடி கொண்ட ஆகாரத்தின் கணக்கு இது:

தானியங்கள்	14	அவுன்ஸ்
பருப்புகள்	3	,,
பச்சைக் கீரை, கறி காய்	3	,,
கிழங்கு, கறி காய்	3	,,
மற்றக் கறி காய்கள் மாத்திரம்	3	,,
பழங்கள்	3	,,
பால்	10	,,
சர்க்கரையும் வெல்லமும்	2	,,
தாவர எண்ணெய், நெய் முதலியன	2	,,
மீனும் மாமிசமும்	3	,,
முட்டை	1	,,

இந்த ஆகாரம் சுமார் 2600 காலரிச் சத்தை உடலுக்கு அளிக்கிறது.

வயது வந்த இந்திய ஆணுக்குத் தேவை			2600	காலரிகள்
பெண்ணுக்கு			2100	,,
குழந்தை	12 - 13	வயது	2100	,,
,,	10 - 11	,,	1800	,,
,,	8 - 9	,,	1600	,,
,,	6 - 7	,,	1300	,,
,,	4 - 5	,,	1000	,,
கர்ப்பத்துடன் இருக்கும் பெண்			2400	,,
குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்			3000	,,

ஆனல் மற்ற நாடுகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் இந்தியரின் சாப்பாட்டில் எவ்வளவு சத்துக் கிடைக்கிறது? புள்ளி விவரங்கள் துக்ககரமான கதையையே வெளியிடுகின்றன:

நாடு	ஒரு நாளைக்கு ஒருவருக்குக் கிடைக்கும் காலரிகள்
அமெரிக்கா	3,200
பிரிட்டன்	2,600
ஜெர்மனி (யுத்தத்திற்குப் பிறகு)	1,600
ஜப்பான் (அமெரிக்க ஆட்சியில்)	1,575
'மோசமான, ஆபத்தான அளவு'	1,500
இந்தியா	960

இந்நிலைமையில் மரண விகிதமும் குழந்தைகள் சாவும் இந்தியாவில் பயங்கரமானதாக இருப்பதில் ஆச்சரியமில்லை. இவற்றைப் பற்றிய புள்ளி விவரமாவது:

1942

நாடு	1000-க்கு மரண விகிதம்	பிறக்கும் ஆயிரம் குழந்தைகளில் சாவு
ஆஸ்டிரேலியா	10.5	39
கானடா	9.7	54
அமெரிக்கா	10.4	40
ஜெர்மனி	12.7 (1940-இல்)	68
இங்கிலாந்து	12.2 (1940-இல்)	54
ஜப்பான்	17.6 (1938-இல்)	144 (1937-இல்)
இந்தியா	22.0	163

நாம் ஆயுளோடு இருக்கும் காலமும் துக்கிக்கத் தக்க வகையில் குறைவாக இருக்கிறது. அதை ஒப்பிட்டுக் காட்டும் விவரமாவது:

நாடு	பிறக்கும்போது எதிர்பார்க்கும் வயது ஆண்கள்	பெண்கள்
நெதர்லாந்து	65·70	67·20 (1931-40)
நியூஜிலாந்து	65·46	68·45 (1934-38)
சுவீடன்	64·30	66·92 (1936-40)
அமெரிக்கா	63·65	68·61
டென்மார்க்	63·50	65·80 (1936-40)
தெ. ஆப்பிரிக்கா யூனியன்	61·46	66·80 (1940)
கானடா	60·90	64·70 (1940-42)
அயர்லாந்து	59·00	61·00 (1940-45)
இங்கிலாந்து	60·18	64·40 (1937)
ஜெர்மனி	59·86	62·80 (1932-34)
இத்தாலி	53·76	56·00 (1930-32)
ஜப்பான்	46·92	49·63 (1935-36)
இந்தியா	26·91	26·56 (1931)

நம் மக்களுக்குச் சாப்பிடப் போதுமானது கிடைக்காதவரையில், சரியான வீட்டு வசதிக்கோ அல்லது ரஸ்தாக்களுக்கோ, கல்விக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும்கூட, நாம் போடும் திட்டங்களெல்லாம் ஒன்றுக்கும் பயன்படாதவையே. மனிதனின் முதல் தேவை, போதுமான அளவுக்குச் சரியான சாப்பாடேயாகும். நாம் வாழ வேண்டுமானல், இது கிடைக்கும்படி செய்வதிலேயே எல்லா மாகாண அரசாங்கங்களின் முயற்சிகளும் முக்கியமாகத் திரும்பவேண்டும்.

(ஸ்ரீ ஏ. கே. எழுதியது)

—'ஹரிஜன்'-8—9—1946

19

தீட்டாத அரிசியின் அற்புதம்

எங்கே அரிசியே முக்கியமான ஆகாரமாக இருக்கிறதோ, எந்த இடங்களில் அரிசியுடன் கோதுமை போன்றவைகளும் சேர்த்துச் சாப்பிடப்படுவதில்லையோ, அங்கே தீட்டிய அரிசிக்குப் பதிலாகத் தீட்டாத அரிசியையே சாப்பிடும்படி செய்தால் சில வாரங்களுக்குள் அற்புதமே ஏற்பட்டு விடுகிறது. மதனப்பள்ளி பிரம்ம ஞானப் பள்ளிக்கூட மாதப் பத்திரிகையான 'மதன்பால்' என்பதிலிருந்து எடுத்துக் கீழே பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கும் விஷயம் இதைத் தெளிவாக்குகிறது:

"மாணவர் விடுதியில் பழுப்பு அரிசியை உபயோகிக்க ஆரம்பித்ததும் மாணவர்களின் நிறையில் அதிக மாறுதல் ஏற்பட்டுவிட்டது. முதல் இரு

மாதங்களில், ஜூலை ஆகஸ்டில், ஒரு மாணவர், ஒன்பது ராத்தல் அதிக நிறை இருந்தார். இன்னுமொருவர், எட்டு ராத்தல் அதிகம் இருந்தார். மற்றொருவர் ஏழு ராத்தல் அதிகம் இருந்தார். நால்வர், நிறையில் ஆறு ராத்தல் அதிக மிருந்தார்கள். மூன்று பேர் ஐந்து ராத்தலும், நால்வர் நான்கு ராத்தல்களும், நால்வர் மூன்று ராத்தலும் ஆறு பேர் இரண்டு ராத்தல் வீதமும், ஆறு பேர் ஒரு ராத்தல் நிறையும் அதிகம் இருந்தார்கள். ஒருவர், நிறையில் மூன்று ராத்தல் குறைந்துவிட்டார். மிகவும் அதிகப்படியான சதையுடனிருந்த ஒருவர் அதிகப்படியாக இருந்த நிறையில் ஐந்து ராத்தலை இழந்துவிட்டார்.

''நிறையில் அதிகம் இருந்ததெல்லாம் ஆகஸ்டு மாதத்தில்தான். அப்பொழுது பழுப்பு அரிசி மாத்திரமே மாணவருக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. வெள்ளை அரிசிக்குப் பதிலாகப் பழுப்பு அரிசியைக் கொடுக்க ஆரம்பித்த முதல் மாதத்தில் நிறையில் குறைந்துவிட்டவர்களெல்லோரும் இரண்டாவது மாதத்தில் இழந்த நிறையில் கூடிவிட்டனர். சிலர் விடுமுறை நாட்களில் நிறையில் குறைந்து போயினர். ஆனல், விடுமுறை நாட்களில் இங்கேயே தங்கியிருந்து விட்டவர்கள் பெரும்பாலும் நிறையில் அதிகமாகிக் கொண்டு வந்தனர்.

''1. மாணவர் விடுதி முழுவதிலும் (பள்ளிக்கூடப் பகுதி) முதல் மாதத்தில் கலப்பு அரிசி சாப்பிட்டபோது நிறையில் இழந்தது 17 ராத்தல்; கூடியது 55 ராத்தல்.

''2. இரண்டாவது மாதத்தில் பழுப்பு அரிசி மாத்திரம் சாப்பிட்டு வந்தபோது இழந்தது 5 ராத்தல் மாத்திரமே; கூடியதோ 100 ராத்தல்.

''இந்தப் புள்ளி விவரங்கள், சத்தில்லாத, உலோகச் சத்துக்களை இழந்த 'நெல்லூர்' அரிசியே நல்லது என்று மிகுந்த மூட நம்பிக்கையுடன் இருப்பவர்களைத் தவிர மற்றவர்களெல்லாம் நம்பும்படி செய்யும். இதில் இன்னுமொரு விஷயமும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும். சொந்த விருப்பத்தின் பேரில், ருசியற்றதும் பயனில்லாததுமான ரக அரிசியையே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தவர்கள், சில நாட்களுக்கெல்லாம் அவர்களாகவே ஆரோக்கியம் தரும், பசியை உண்டாக்கும் பழுப்பு அரிசி சாப்பிட வந்துவிட்டார்கள். இந்த அரிசிச் சாப்பாடு கல்லூரி மாணவர்களிடையேயும்கூட பிரபலமாகிக் கொண்டு வருகிறது. அக்டோபரில் ஒருநாள் பழுப்பு அரிசி இல்லாதுபோய் விட்டது. அதற்குப் பதிலாக வெள்ளை அரிசி சமைத்ததை எதிர்த்துப் பெரிய மாணவர்களிடையே வேலை நிறுத்தப் பேச்சுக்கூட இருந்தது.''

இந்தப் பரிசோதனையை நடத்திய உபாத்தியாயர் ஸ்ரீ டன்கன் கிரீன்லஸ், உணவுச் சீர்திருத்தத்தில் அதிகச் சிரத்தை கொண்டவர். இவர் இந்தப் பரீட்சைகளை நடத்துவதில் காட்டியிருக்கும் அதிகக் கவனமும், பலன்களின் கணக்குத் தயாரிக்கப்பட்டிருப்பதும் போற்ற வேண்டியவையாகும். மற்ற மாணவர் விடுதிகளும், சாப்பாட்டு விடுதிகளும் இவ்வழியைப் பின்பற்றும் என்று நம்புகிறேன்.

(ஸ்ரீ மகாதேவ தேசாய் எழுதியது)

–'ஹரிஜன்' –28–12–1935

20

தீட்டாத அரிசியும் தீட்டிய அரிசியும்

[தீட்டிய அரிசிக்கு எதிராகவும், தீட்டாத அரிசிக்குச் சாதக மாகவும் சாட்சியங்கள் அதிகமாகக் குவிந்துகொண்டே வருகின் றன. அரிசி மில்களினாலும், மில்லில் அரைத்த அரிசியினாலும் ஏற் படும் நாசங்களைக் குறித்து மனித வர்க்கத்தின் கூக்குரலைச் சில நாட்களுக்கு முன்பு கவி எழுப்பினார். கல்கத்தா பிரஸிடென்ஸி கல்லூரியின் உடற்கூற்றுப் பேராசிரியர் வாசு, கீழ்க்கண்ட நியா யங்களைக் கொண்டு தீட்டாத அரிசியின் முக்கியத்தைப் பற்றிக் கூறுகிறார். தீட்டாத அரிசி, கோதுமைக்குச் சரியானபடி இணை யானதாகும் என்றும் அவர் எடுத்துக் கூறுகிறார்-ஆசிரியர், 'ஹரிஜன்'.]

(அ) புரதச் சத்தையும் வைட்டமின் 'பி'யையும் அதிகமாகக் கொண்டது அரிசியின் தவிடு. முக்கியமாக ஜீரணக் குழாய்களில் கிருமிகளால் தீமை ஏற்படாது செய்யக்கூடிய சக்தியும் அதற்கு இருக்கிறது. உரலில் குத்திய அரிசியில் இது இருக்கிறதெனி னும் மில்லில் அரைத்த அரிசியில் இது இல்லை.

(ஆ) மில் அரிசியையும் கையால் குத்திய அரிசியையும், உஷ் ணமான, ஈரமுள்ள சீதோஷ்ண நிலையில் கட்டுக்கிடை செய்து வைத்ததில், கைக்குத்தல் அரிசியைவிட மில் அரிசியில் புரதச் சத்துக்கள் வெகு விரைவில் கெட்டுவிடுகின்றன என்பதை வான் ஸ்லைக்கின் மைக்ரோ-முறையினால் காட்டிவிட என்னால் முடிந்தது. (1935-ஆம் வருட இந்திய விஞ்ஞான காங்கிரஸின் நடவடிக்கை களில் காண்க.)

மழை இருக்கும்போதும், அதற்குப் பிறகும் பெரி-பெரி நோய் தொத்து நோய் போல் ஏற்பட்டுவிடுவதற்கு அநேகமாக இதுவும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

(இ) மில் அரிசியை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் குறைப் பிரசவங்களும். சிசு மரணங்கள் அதிகமாவதும் நேருகின்றன. (பயோ கெமிஸ்டிரி வருடாந்தர அறிக்கை-1934) 'பி' வைட்டமின் சத்துப் போதுமானபடி இல்லாததனால் இது என்று தெரிந்தது.

(ஈ) 'பி' வைட்டமின் சத்து இல்லாதிருப்பது, மின் அரிசியி லிருக்கும் மாவுச் சத்தை ஜீரணித்து உடல் தசைகளுடன் சேர்ப் பதில் இடையூறு செய்வதாக இருக்கக்கூடும். (பயோகெமிஸ் டிரி ஆண்டு அறிக்கை-1934.)

இது சம்பந்தமாக இன்னும் ஒன்றும் கூறலாம். கோதுமை (அல்லது கோதுமை மாவு) மேலானது என்று கூறுகிறவர்கள்,

கீழ்க்கண்டவைகளை அறியாதவர்களாக இருக்கவேண்டும்; அல்லது அலட்சியம் செய்துவிடுபவர்களாக இருக்கவேண்டும்;

(1) கோதுமை மாவில் 12 சத விகிதப் புரதச் சத்து இருக்கிறது. அரிசியில் (சிவப்பு ரக அரிசியில்) 8 அல்லது 8·5 சத விகிதம் புரதச் சத்துக்கூட இருக்கிறது. அரிசிப் புரதத்தின் உடல் ஜீவச்சத்தின் மதிப்பு 88 சத விகிதம் (ராபர்ட்சன் கூறுகிறபடி) அல்லது 94 சத விகிதம் (டாக்கா டாக்டர் கே. பி. போஸ் கூறுகிறபடி). ஆனால், பாலிலுள்ள புரதத்தின் உடல் ஜீவச்சத்து 100 சத விகிதம் என்று வைத்துக்கொண்டால் கோதுமையில் இருக்கும் அச்சத்து 40 சத விகிதமே. இதன்படி பார்த்தால், நமது உடலுக்குப் புரதச் சத்தை அளிப்பதற்குக் கோதுமையை விட அரிசியே மேல்.

(2) அரிசியின் மாவுச் சத்தில், நமது உடலுக்கு அத்தியாவசியமான பாஸ்பரஸ் சிறு அளவில் இருக்கிறது. ஆனால், கோதுமையின் மாவுச் சத்தில் அது கிடையாது.

(3) நமது உடலுக்குள் அக்கினியை ஊட்டுவதற்கு அரிசி சிறந்ததாக இருக்கிறது. ஆகையால், இது முக்கியமாகத் தொழிலாளருக்குப் பயனுள்ளது.

அனுவசியமாக வயிற்றில் அதிகமாகத் திணிக்காமல் அரிசியைவிடக் கோதுமையை அதிக அளவு சாப்பிட முடியும் என்று சொல்லலாம். பருப்பில் பல ரூபத்தில் (18 முதல் 257 வரை) புரதச் சத்து அதிகம் இருக்கிறது. ஆகையால், போதிய அளவு பருப்பையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வேண்டிய புரதச் சத்துக்காக அதிக அளவு அரிசி சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் இல்லாது போய்விடுகிறது. மேலும், அரிசியை வதக்கிய அரிசியாகவும், சாதமாகவும், வறுத்தும், கஞ்சியாகவும் பல வகையில் சாப்பிடலாம்.

உணவுப் பொருள் என்ற வகையில் அரிசிக்கு இருக்கும் ஒரு கெடுதலையும் நான் குறிப்பிட வேண்டும். அது அமிலத் தன்மையுள்ள உணவு. ஆனால், பச்சைக் கறிகாய்களுடனும் காரச் சத்துள்ள உணவு என்று கருதப்படும் ஆரஞ்சு போன்ற பழங்களுடனும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் அரிசியின் அமிலத் தன்மையைச் சரிப்படுத்திக் கொண்டுவிடலாம்.

(பேராசிரியர் வாசு எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' – 15—2—1935

21

தானியங்களை மீதப்படுத்த வழி

நாட்டில் தேவையான தானியங்கள் போதாமல் இருக்கின்றன. ஆகையால், ஆகாரம் சம்பந்தமாக மகன்வாடியில் சில சோதனைகள் செய்யப்பட்டன. கீழ்க் கண்டவை மகன்வாடியில் செய்த சோதனையின் பேரில் கண்ட முடிவுகள். இவை தானியங்களின் உபயோகத்தை ஓரளவுக்குக் குறைத்துக்கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

சில இடங்களில் பங்கீடு அதிகாரிகள், தானியங்களுக்குப் பதிலாகக் கோதுமை மாவைக் கொடுத்து வருகிறார்கள். இந்த மாவுக்கு உபயோகிக்கும் தானியம் மட்டமான ரகமாக இருப்பதால் அதை அதிக ஊட்டச் சத்துள்ளதாகச் செய்வதற்காக மாவுடன் சுண்ணும்பு உப்புச் சத்தைச் சேர்த்துக் கொடுப்பது என்ற யோசனையும் இருக்கிறது. மாவுடன் 15 சத விகிதம் சுத்தம் செய்த கடலைப் பிண்ணாக்கைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் என்றே யோசனை கூறுவோம். இதனால் பல நன்மைகள் உண்டு.

1. உடனடியாக 15 சத விகித தானியத்தை மிச்சப்படுத்தியதாகும்.

2. மாவில் இருக்கும் புரதச் சத்து இரண்டு மடங்காகும்.

3. இதனால் விலையும் அதிகமாகாது; ஏதாவது இருந்தால் விலை குறைவதாகவே இருக்கும்.

4. கடலைப் பிண்ணாக்கில் வைட்டமின் 'பி' சேர்க்கை அதிகமிருக்கிறது. முக்கியமாக வைட்டமின் 'பி'1 இருக்கிறது.

இவ்விதம் மாவுடன் சேர்க்கும் கடலைப் பிண்ணாக்கு ஊசிப் போய்விடும் என்ற ஆபத்தும் கிடையாது. ஏனெனில், மாவில் பிண்ணாக்கு இருக்கும் விகிதத்தில், மாவில் இருக்கும் ஒரு வகைத் தன்மை பிண்ணாக்கு ஊசிப் போய்விடாதபடி சரியானபடி தடுத்துவிடும்.

நல்ல, புதுக் கடலையை எடுத்து, கையினாலேயே பொறுக்கி, மாடு கட்டி ஓட்டும் செக்கில் கொடுத்து ஆட்ட வேண்டும். உஷ்ணத்தைக் கொடுக்காத முறையிலே எண்ணெய் எடுப்பதால் நிலக்கடலையிலுள்ள ஊட்டச் சத்துக்களில் எதுவும் கெட்டு விடுவதில்லை. 10 முதல் 11 சத விகிதப் பிண்ணாக்குப் போக எண்ணெய் எடுக்கப்பட்டு விடுகிறது. பிண்ணாக்கைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வெயிலில் காய வைக்கப்படுகிறது. இவ்விதம் தயாரான பிண்ணாக்கு, குறைந்தது ஒரு வாரமாவது புதிதாகவே

இருப்பதோடு அதன் மணமும் அப்படியே இருந்து வரும். அது எலும்புபோல் கெட்டியாகிவிடுகிறது. அதை உரலில் போட்டு இடித்துத் தூளாக்கிவிடலாம். பிறகு இத்தூளைக் கைத் திரிகையில் இட்டு அரைத்து இதையும் மாவுபோல் ஆக்கிவிடலாம்.

மாவுடன் 15 சத விகிதப் பிண்ணுக்கைச் சேர்ப்பதென்பது மிகச் சிறிய அளவே. ஆகவே, இந்த மாவைக் கொண்டு ஆகாராதிகளைத் தயாரிப்பதில் எந்தவிதமான கஷ்டமும் இல்லை. முழுவதும் அசல் மாவினாலானதற்கு உள்ள நல்ல தன்மைகளெல்லாம் இக்கலப்பு மாவினால் செய்ததற்கும் அப்படியே இருக்கிறது. அதோடு இதற்குப் புது மணம் ஒன்றும் இருப்பதால் இதனால் தயாராகும் ஆகாராதிகளுக்கு அதிக ருசியும் உண்டாகிறது. கடலைப் பிண்ணுக்கு மாவு 15 சத விகிதமே சேர்க்கும் போது வாசனை அவ்வளவாக இராது. அதிகமாகச் சேர்த்தால் தான் ருசியை அனுபவிக்க முடியும்.

பிண்ணுக்கில் உயர்ந்த ரகப் புதுச் சத்து 50 சத விகிதம் இருக்கிறது. வேறு இடங்களில் செய்யப்பட்ட விஞ்ஞான சோதனையில், பிண்ணுக்கின் புரதச்சத்தில் ஜீரணச் சத்தை அளிக்கும் உயர்ந்த ரகச் சத்தும் இருக்கிறது என்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஈஸ்டில் இருக்கும் மைக்ரோபியல் புரதத்தை ஒத்ததாக இது இருக்கிறது. அத்துடன், பால், முட்டை, ஆட்டிறைச்சி ஆகியவைகளிலுள்ள மிருகப் புரதத்துடன் சமமான புரத ரகம் இது.

பல சோதனைகளையெல்லாம் செய்து பார்த்த பிறகு நாங்கள் ஒரு முடிவுக்கு வந்திருக்கிறோம். ஒன்று முதல் இரண்டு அவுன்ஸ் கடலைப் பிண்ணுக்கை எளிதில் ஜீரணித்து விடலாம். தானியங்களுடன் இதைச் சேர்த்துச் சாப்பிடும்போது ஆகார வகை அதிக ருசியாக இருக்கிறது என்பதே அம்முடிவு. பிண்ணுக்கை நீரில் ஊற வைத்திருந்தால் இரண்டு மணி நேரத்தில் அது ஒரே மாதிரி கூழாகி விடுகிறது. அதை மாவுடன் சேர்த்துச் சப்பாத்தி செய்யலாம். ஒன்றுக்கு ஐந்து பங்கு என்ற விகிதத்தில் சேர்த்தால் நன்றாக இருக்கும். பிசைந்த பிண்ணுக்கைப் பருப்புடனே அல்லது கறி காயுடனே சேர்த்துச் சமைத்தால் அவற்றிற்கு நல்ல மணம் உண்டாகிறது. பிசைந்த பிண்ணுக்கை, தானியம் பாதி இது பாதியாகவோ, தனியாகவோ பொங்கலாகச் செய்தால் அது அதிக ருசியாக இருக்கிறது. கடலைப் பிண்ணுக்கை இவ்விதம் உபயோகிப்பதால், அதிகத் தேவையானதாக இருக்கும் தானியம் மற்றவர்களுக்குப் பயன்பட அனுமதிப்பதாவதோடு இது நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் சிறந்த ஆகாரமாகவும் இருக்கும்.

சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு : சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கில் மாவுச் சத்து அதிகம். ஆகையால், அது தானியங்களுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கக்கூடிய ஆகாரமாகும். இவற்றை நீராவியில் வேகவைக்க வேண்டும். நீரில் போட்டு வேக வைப்பதா

யிருந்தால் அந்த நீர் முழுவதுமே ஆவியாகிவிடச் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்யாது போனால் கிழங்கிலிருக்கும் உலோக உப்புச் சத்துக்களில் அதிகம் நீரிலேயே கரைந்துவிடுவதோடு அந்நீருடன் அச்சத்துக்களையும் கொட்டிவிட நேரும்.

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை, கறி காய்கள், பால், தயிர் ஆகியவைகளுடனே அல்லது சௌகரியமான வேறு எந்த வகையிலோ சாப்பிடலாம். ஏதாவது ஒரு வேளை ஆகாரத்திற்குத் தானியங்களுக்குப் பதிலாகச் சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை மாத்திரமே சாப்பிடவேண்டி யிருந்தால், அப்பொழுது சாதாரணமாகத் தானியங்களை எந்த அளவுக்குச் சாப்பிடுவோமோ அதைவிடக் கொஞ்சம் அதிக நிறையுள்ளபடி சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கைச் சாப்பிட வேண்டும்.

(ஸ்ரீ டி. கே. குப்தா எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' - 6—4—1947

22
நிலக்கடலையின் உபயோகம்

டாக்டர் ஏ. டி. டபிள்யூ, ஸிமியான்ஸ், நிலக்கடலையைக் குறித்து நீண்ட கட்டுரை ஒன்று எழுதியிருக்கிறார். கீழே வருவது அதன் சாராம்சம் :

நமது மக்களுக்கு உடல் பலம் மிகக் குறைவாக இருப்பதற்கு முக்கியமான காரணம், நமது சாப்பாட்டில் புரதச் சத்துக்கள், வைட்டமின்கள், உப்புக்கள் குறைவாக இருப்பதே என்று அவர் கருதுகிறார். பட்டினிக்கு ஆளானவர்கள் சாகாமல் இருப்பது அவர்களுக்குக் கொடுக்கும் மாவுப் பசையைவிடப் புரதச் சத்தையே முக்கியமாகப் பொறுத்திருந்தது என்பது வங்காளப் பஞ்ச காலத்தில் நிரூபிக்கப்பட்டுவிட்டது. நம் நாட்டு மக்களுக்குப் புரதச் சத்து மாத்திரம் அதிகமாகக் கொடுக்கப்படுமானால் அதிகத் தானியங்களைக் கொடுப்பதைவிடத் தேச மக்களிடையே ஊட்டச் சத்து அதிகமாக இருப்பது நிச்சயம். நிலக்கடலை மாவில் 50 சத விகிதத்திற்கு அதிகமாகவே புரதச் சத்து இருக்கிறது. இவ்வளவு அதிகச் சத்துள்ளதும், நன்றாகச் சாப்பிடக்கூடியதுமான தாவர வஸ்து வேறு எதுவும் கண்டதில்லை. கோதுமை, தானியங்கள் அல்லது அரிசியை ஓர் ஏக்கர் நிலத்தில் பயிரிட்டால் கிடைப்பதைவிட பன்மடங்கு அதிகப் புரதச் சத்து அதே ஓர் ஏக்கரில் நிலக்கடலையைப் பயிரிடுவதால் கிடைக்கிறது. என்றாலும், அதை நாம் இன்னும் நன்றாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவில்லை. உற்பத்தியாகும் நிலக்கடலையில் 45 சத விகிதம், எண்ணெய் தயாரிப்பதற்குப் போய்விடுகிறது. "மீதமிருக்கும் 55 சத விகிதத்திற்கு என்ன நேருகிறது? நிலக்கடலையை அப்படியே நாம் சாப்பிட முடியும் என்றால், அதன்

எண்ணெயை எடுத்துவிட்டு அதை ஏன் சாப்பிடக்கூடாது?' 'ஏனெனில், நமது கால்நடைகளின் தீனிக்கும், கரும்புச் சாகுபடிக்கும், நெல் வயலுக்கு உரத்திற்கும் பிண்ணுக்கு வேண்டியிருக்கிறது' என்று பொருளாதார பண்டிதர்கள் பதில் சொல்லுகிறார்கள். சாப்பிடக்கூடாதவைகளான சாணம், மலம் போன்றவைகள் நிலத்தைச் செழுமையாக்க இருக்கும்போது சாப்பிடுவதற்கான புரதச் சத்தை இக்காரியத்திற்கு உபயோகிப்பது வீணாக்கும் பெரும் குற்றத்தைச் செய்வதாகும் என்று டாக்டர் ஸிமியான்ஸ் வாதிக்கிறார். "கரும்புத் தோட்டத்திற்குப் பிண்ணாக்கை எருவாக நாம் இடுகிறோம் என்றால், பூமிக்குள் நாம் செலுத்தும் புரதச் சத்தின் ஒவ்வொரு சிறு பகுதியையும் நஷ்டப்படுத்திக்கொண்டதே யாகும். ஏனெனில், சர்க்கரையில் புரதச் சத்து என்பதே இல்லை. அதோடு பிண்ணாக்கில் மிஞ்சியிருக்கும் 10 சத விகித எண்ணெயும், வைட்டமின், உப்புச் சத்துக்களும் வீணாகிவிடுவதைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டியதே இல்லை......... பால் கொடுக்கும் கால்நடைகளுக்குப் பிண்ணாக்கைத் தீனியாகப் போடுகிறோம். இதனால் கிடைக்கும் பால் அதிகரிக்கிறது; பால் சிறந்த ஆகாரம். ஆனால், ஒரு பசுவுக்கு 10 ராத்தல் நிலக்கடலைப் புரதத்தைத் தீனியாகப் போடுவோமாயின், இது அரை ராத்தல் பால் புரதத்தையாவது உற்பத்தி செய்யுமா என்பது சந்தேகமே. பருத்திக் கொட்டையும், சாப்பிட முடியாத வேறு பொருள்களையும் கொண்டு இதே பலனை அடைய முடியும்போது கடலைப் பிண்ணாக்கைப் பசுவுக்குத் தீனியாக்கிவிடுவது நல்லதா?"

டாக்டர் ஸிமியான்ஸ், பேராசிரியர் பி. ஜி. எஸ். ஆச்சாரியா கூறுவதையும் குறிப்பிடுகிறார். எலிக்குக் கட்டுத் திட்டத்தோடு உணவு அளித்துச் செய்த சோதனையில் உடலை வளர்ப்பதற்கு நிலக்கடலைப் புரதம் அதிகப் பலனுள்ளதாக இருக்கிறது என்பது தெரிந்திருக்கிறது. நிலக்கடலைப் புரதத்திற்குச் சேர்ந்து ஜீரணமாகும் தன்மை அதிகம் இருக்கிறது என்பதையும் சோதனை நிரூபித்திருக்கிறது என்கிறார். "ஈஸ்டில் இருக்கும் மைக்ரோபியல் புரதத்தை ஒத்ததாக அது இருப்பதோடு பால், முட்டை, ஆட்டிறைச்சி ஆகியவைகளில் இருக்கும் மிருகப் புரதத்திற்கும் ஏற்றதாக இருக்கிறது."

"சுத்தமான நிலக்கடலைப் பிண்ணாக்கில் உயர்ந்த ரகப் புரதச் சத்து 50 சத விகிதத்திற்குமேல் இருக்கிறது. இந்தச் சத்து ஆட்டிறைச்சியில் இருப்பதைவிட 13 சதவிகிதம் அதிகம். ஆகவே, நாம் பூமிக்குள் போட்டு உழுதுவிடும் ஒவ்வொரு டன் பிண்ணாக்குக்கும், 50 ஆடுகளைக் கொண்ட ஒரு கிடை அல்லது 50,000 முட்டைகள் அல்லது 15,000 சேர் பாலில் இருக்கும் புரதத்தை உபயோகித்து விடுவதாகிறது."

நிலக்கடலையில் புரதச் சத்து இருப்பதோடு கொழுப்பு, மாவுச் சத்து, உப்புச் சத்துக்கள் ஆகியவைகளும் இருக்கின்

றன. ஆகையால், கொஞ்சம் அதிகப்படியாக மாவுச் சத்தையும், 'ஸி' வைட்டமினையும் சேர்த்துக்கொண்டுவிட்டால் அதுவே பூரணமான ஆகாரமாகிவிடும். இந்தியாவில் கடுமையான பற்றுக்குறையாக இருந்து வருவது 'பி' வைட்டமின் சத்துத்தான். மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் இது சிறந்த பலனை அளிக்கக்கூடியது. நிலக்கடலையில் வைட்டமின் 'பி' கலப்புச் சத்து, ரிபோபிளாவின் ஆகியவை அதிகம் இருக்கின்றன. இவை மிகவும் முக்கியமானவைகளாகும். கோலாப்பூரில் அதிகத் தொலைவான தனிக் கிராமம் ஒன்றில் பாதிரி வேலை செய்து வரும் ஸ்ரீ கின்கெயிடு, தமது பள்ளிக்கூடத்திலிருக்கும் குழந்தைகள், பொறுக்கியெடுத்த நிலக்கடலையைக்கொண்டு தயாரித்த பிண்ணாக்கைச் சாப்பிட்டு நன்றாக இருக்கிறார்கள் என்று கூறுகிறார். பிண்ணாக்கைத் தின்பதில் கிராமவாசிகளுக்கு இருந்த வெறுப்பும் போய்விட்டது. இவர்கள் அன்றாடம் வழக்கமாகச் சாப்பிடும் தானியங்களுடன் ஒன்றுக்கு இரண்டு, ஒன்றுக்கு ஐந்து என்ற விகிதத்தில் பிண்ணாக்கைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுகிறார்கள். நீர் ரோகம் இருப்பவர்கள், சாப்பிடக்கூடிய ஆகாரம் இதனால் அதிகமாக முடிந்திருப்பதால் நன்றியறிதலுள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். மற்ற மாவுடன் நிலக்கடலை மாவும் கலந்து தயாரித்த ரொட்டியைக் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள். கொஞ்சம் உப்பும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது வயது வந்தோருக்குப் பிரியமாக இருக்கிறது. நிலக்கடலை மாவைக்கொண்டு பல இனிப்புப் பலகாரங்களையும் செய்யலாம்.

வர்த்தகத்திற்கான நிலக்கடலையின் கண்ட்ரோல் விலை ஒரு டன்னுக்கு ரூ. 75. சாப்பிடக்கூடிய நிலக்கடலையின் விலை இன்னும் அதிகமிருக்கும். வர்த்தகத்திற்காகும் நிலக்கடலையைவிட இக்கடலையின் விலை அதிகமாக இருந்தாலும், சாதாரணமான தானியங்களின் விலையைவிட அது குறைவாகவே இருக்கும் என்று டாக்டர் ஸிமியான்ஸ் கூறுகிறார்.

உற்பத்தியாளரின் கருத்தைக்கொண்டு கவனித்தாலும், சாப்பிடக்கூடிய பிண்ணாக்கைத் தயாரிப்பதில் இறங்கிவிட்டாலும் அதனால் எண்ணெய், நிலக்கடலை மார்க்கெட்டில் சங்கடம் உண்டாகாது.

"இந்தியா, 15 லட்சம் டன் நிலக்கடலையை உற்பத்தி செய்கிறது என்று கணக்கிடப்படுகிறது. ஆகவே, இதிலிருந்து மிகச் சிறந்ததான ஆகாரம் 7 லட்சம் டன் கிடைக்கும்படி செய்துவிடலாம். இதில் கிடைக்கும் புரதச் சத்து 3500 கோடி முட்டைகள் அல்லது 1000 கோடி சேர் பால் அல்லது 350 லட்சம் ஆடுகளில் கிடைக்கும் புரதச் சத்துக்குச் சமமாகும். இதல்லாமல் வருடந்தோறும் ஏராளமான மாவுச் சத்து, கொழுப்பு, உப்புச்

சத்துக்கள், வைட்டமின் சத்துக்கள் வீணுகிப் போவதெல்லாம், மதிப்பு வாய்ந்த இந்த நிலக்கடலையைத் தவருக உபயோகித்து விடுவதனுலேயே."

(ஸ்ரீ ஏ. கே. எழுதியது)

—' ஹரிஜன் ' – 30—6—1946

23
பயனுள்ள ஆலோசனைகள்

தானியத்தை முதலில் மாவாக அரைத்துக்கொண்டு, பிறகு அந்த மாவைக் கொண்டு சப்பாத்தி அல்லது ரொட்டி தயாரிக்கும் முறை இப்பொழுது வழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. இது வீணுக்கும் முறையாகும். இம்முறையிலுள்ள குறைபாடுகள் வருமாறு:

மில்களில் கடுமையான வேகத்தில் தானியங்களை அரைப்பதால் மாவு சூடேறிப் போகிறது. அதனுல், அதிலுள்ள புரதச் சத்து, மாவுச் சத்து, ஸெல்லுலோஸ், உப்புச் சத்துக்கள் ஆகியவைகளெல்லாம் மாறுதலடைந்துவிடுவதோடு அதிலிருக்கும் கொழுப்புச் சத்தும் போய்விடுகிறது. பிறகு மாவைச் சப்பாத்தி செய்வதற்கு ஏற்ற மாவாகப் பிசையும்போது மாவின் நிறைக்குப் பாதியளவு நீரையே அது வாங்கிக்கொள்ளுகிறது. இதன் பலனுக அதிலிருக்கும் மாவுச் சத்துச் சரியானபடி உப்புவதில்லை. அதோடு அதில் போதுமான அளவுக்கு நீர் இல்லாததனுல் தயாரித்த ஆகாரம் ஓரளவுக்குத்தான் ஊட்டச்சத்துள்ளதாகிறது. கிழக்கு நாடுகளில் பிசைந்த மாவைச் சப்பாத்தி அல்லது பூரி தயாரிப்பதற்காகத் தட்டையாக உருட்டுகிருர்கள். இதை வேகவைக்கலாம். ஆனுல், நெய், எண்ணெய் கொண்டு பொரிக்கிருர்கள். இப்படிச் செய்வதால் அவற்றின் இரு பக்கங்களிலும் தோல் போன்ற ஒன்று உருவாகிவிடுகிறது. மேற்கத்திய நாடுகளில் பிசைந்த மாவுடன் காடியைச்சேர்த்துப் பஞ்சுபோன்றிருக்கும் ரொட்டிகளைத் தயாரிக்கிருர்கள். இவ்விதம் செய்வதால் அதில் கலக்கும் காடியினுல் புளித்துப் போய், மாவிலிருக்கும் வைட்டமின் சத்துக்களும் மற்ற உணவுச் சத்துக்களும் கெட்டுப் போய்விடுகின்றன. ஆகையால், இம்முறையும் முழுதும் ஊட்டச் சத்துள்ளதோ, சொல்லிக்கொள்ளப்படுவதைப் போல தேகாரோக்கியமானதோ அன்று. ஆகவே, வெகு நீண்ட காலமாக இருந்து வரும் இந்த ஆகாரத் தயாரிப்பு முறை, ருசியுள்ளதோ, ஆகாரத்திற்கு ஏற்றதோ அன்று. அதோடு முற்றும் ஊட்டச் சத்துள்ளதோ எளிதில் ஜீரணமாகிவிடக்கூடியதோ அல்ல. அரை குறையாக ஜீரணமாவதற்குக்கூடப் பித்த நீர், அசட்டு நீர்

(Gastric Juice) கணையச் சாறு (Pancreatic Juice) போன்ற ஜீரணிக்கும் திரவங்கள் அதிகமாக வேண்டும். நோயுற்றிருக்கும் ஒருவருக்குப் பூரியோ, சப்பாத்தியோ கொடுக்க முடியாது. இந்த உண்மை பொதுவாக எல்லோராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருப்பது. பிஸ்கோத்துகளும் நல்லவை என்று சொல்லுவதற்கில்லை. மேலும், எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதாக இல்லாததால் மலச் சிக்கல் உண்டாகி, அதுவே அநேக நோய்களுக்கும் காரணமாகிறது. மாவைத் தயாரிப்பதற்கு முன்னால் தவிட்டைப் போக்க மாவு சலிக்கப்படுகிறது. அப்படிச் சலிப்பது நஷ்டப்படுவதாகும். அந்த மாவு எளிதில் புழுப் பிடித்துவிடுவதாயிருப்பதால் அதை நீண்ட காலம் கட்டுக்கிடை செய்து வைத்திருக்க முடியாது. போக்குவரத்திலும் உபயோகத்திலும் அதிக நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. இவையெல்லாம் சேர்ந்து அந்த மாவை உபயோகிப்பதை அதிகச் செலவுள்ளதாக்குகின்றன.

இந்தக் குறைபாடுகளையெல்லாம், தீவிரமான பரிசோதனைகளையெல்லாம் செய்ததன் பேரில் உருவாக்கியிருக்கும் முறையினால் நிவர்த்தித்துக்கொண்டுவிடலாம். தானியங்களில் முக்கியமாகக் கோதுமை, கம்பு, சோளத்தில் ஊட்டச் சத்துக் குறையாமல், இவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கும் ஆகார வகைகள் உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதாக இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தின் பேரிலேயே இப் புது முறை உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இப் புதிய முறையின்படி ஓர் அளவுள்ள கோதுமையை, அதன் அளவுக்கு மூன்றரை மடங்கு தண்ணீரில், அதாவது ஒரு பானை கோதுமையை மூன்றரைப் பானை அளவு நீரில் அல்லது ஒரு ராத்தல் கோதுமையை நான்கு ராத்தல் நீரில் மெள்ள வேக வைக்க வேண்டும். தீ அதிகமாக இருக்கக்கூடாது. அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை அல்லது வெல்லத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்; சேர்க்காமலும் இருக்கலாம். சாதாரணப்பானையில் இட்டு வேக வைப்பதானால் மேலே மூடிவைக்க வேண்டும். இவ்விதம் சூட்டில் வைப்பதற்கு முன்னால் 12 முதல் 18 மணிநேரம் வரையில் கோதுமையை நீரில் ஊற வைத்திருந்தால் வேகவைக்க விறகு அதிகமாகாது. பிரஷர் குக்கரில் வேகவைப்பதாயிருந்தால், கோதுமையின் நிறைக்கு ஒன்று அல்லது முக்கால் அளவுநீர் போதுமானது. கோதுமையின் தன்மையைப் பொறுத்து வேகவைக்க உபயோகிக்கும் நீரின் அளவு மாறுபடும். இவ்வாறு வேகவைப்பதால் சுமார் 2 ராத்தல் நீர் ஆவியாகிவிடும். கோதுமையில் இருக்கும் மாவுச் சத்து, தவிட்டுச் சத்து முதலியவையெல்லாம் தண்ணீரை இழுத்துக்கொண்டு உப்பிவிடுவதோடு கோதுமையும் வெந்துவிடுகிறது. இதே விதமாக வேகவைக்கும்போது அதில் மிகக் கொஞ்சமாக நீர் தங்கும் வரையில் வேக வைக்க வேண்டும். கோதுமையில் இருக்கும் சூடெல்லாம் போய்க் குளிரும்போது அந்தக் கொஞ்ச நீரையும்

கோதுமை இழுத்துக்கொண்டு விடும். நீரெல்லாம் முற்றிலும் சுண்டிவிடும் வரையில் வேக வைத்துக்கொண் டிருக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்துவிட்டால் கோதுமையில் போதுமான நீர்ப் பசை இராது. பானையில் நீர் மிஞ்சி இருந்துவிட விட்டு, அந்த நீரை வடிகட்டிவிடவும் கூடாது. ஏனெனில், அப்படி வடிகட்டினால் நீரில் கலந்துவிடும் கோதுமையின் சத்துக்கள் வீணாகிவிடும். வேக வைக்கப்படும் கோதுமை எவ்வளவு வெந்திருக்கிறது என்பதை அது உப்பியிருப்பதைக் கொண்டோ அல்லது விரலினால் நசுக்கிப் பார்த்தோ தெரிந்துகொண்டு விடலாம். ருசிக்காகக் கொஞ்சம் உப்பையும் அதோடு சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு வேக வைத்த கோதுமையை அம்மியில் வைத்து அரைத்தோ, வேறு வகையிலோ மாவாக அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிரஷர் குக்கரில் கோதுமையை வேக வைத்தால், உள்ளிருக்கும் கோதுமை பிசையக்கூடிய வகையில் மிருது வாக வெந்துவிடும். இவ்விதம் தயாரித்த மாவை பூரி, சப்பாத்தி அல்லது பிஸ்கோத்தாக வழக்கமான முறையில் உருட்டி, வழக் கம்போல் கொழுப்புக்கள் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துச் சாப்பிடலாம்.

பம்பாய் போன்ற இடங்களில் சில சமயங்களில் மாவுதான் கிடைக்குமேயன்றித் தானியமாகக் கிடைக்காது. இப்படிப்பட்ட இடங்களில் முதலில் மாவை வழக்கம்போல் பிசைந்துகொண்டு அந்த மாவை ஒரு துணியில் முடிந்துகொண்டு நீர் கொதிக்கும் பானையின் மீது அதைத் தொங்கவிட வேண்டும். அப்பொழுது அந்த மாவு நன்றாக வெந்துவிடும். பிறகு அந்த மாவை எடுத்து வழக்கம்போல் சப்பாத்தி தயார் செய்துகொள்ளலாம்.

இந்தப் புதிய முறையினால் உண்டாகும் சாதகம், சுமார் 55 சத விகிதக் கோதுமை மிச்சமாவதாகும். கோதுமை, அதைவிட ஒன்றே முக்கால் பாகம் நீரை இழுத்துக்கொண்டு விடுவதால் நாற்பது சத விகிதமும், தவிட்டுச் சத்தை அது அப்படியே வைத்துக்கொள்ளுவதால் பத்துச் சத விகிதமும், ஒரு பயனு மில்லாதது வெளிப்பட்டுப் போவதால் 5 சத விகிதமும் மிச்சமா கிறது. ஒரு மாதத்திற்கு வீட்டுக்கு வேண்டிய கோதுமை இரண்டு, மாதங்களுக்கு வரும் என்பதே இதன் பொருள். இம்முறையினால் உண்மையில் நாம் உபயோகிக்கும் கோதுமை இரண்டரை மடங்காக அதிகரிக்கிறது. அதாவது ஒரு பானை கோதுமையை வேக வைத்தால் இரண்டரைப் பானைகளாகிறது. அதாவது, பழைய முறைப்படி நான்கு சப்பாத்திகளைச் செய்ய எவ்வளவு அளவு கோதுமை வேண்டுமோ அதே அளவு கோதுமையைக் கொண்டு சப்பாத்தியின் கனமும் அளவும் குறையாமல் புதிய முறைப்படி பத்துச் சப்பாத்திகளைத் தயாரித்து விடலாம்.

அதோடு கோதுமையில் இருக்கும் அறிந்த, அழியாத உணவுச் சத்துக்கள் யாவும் இம்முறையினல் அப்படியே இருப்ப துடன் அவை கோதுமையில் எங்கும் பரவியும் விடுகின்றன. இதனல் இம்முறைப்படி தயாரிக்கப்படும் சப்பாத்தி ருசியான தாகவும், ஆரோக்கியமான தாகவும், ஊட்டச் சத்துள்ள தாகவும், எளிதில் ஜீரணமாகிவிடக் கூடியதாகவும் ஆகிறது. ஆகவே, இதைச் சாப்பிடுவதால் உடலின் நிறையும் ஏறும். மேலும், இது எளிதில் ஜீரணமாகிவிடக்கூடியதாக இருப்பதால், நோயாளிக்கும் இதை ஆகாரமாகக் கொடுக்கலாம். அதோடு இம்முறையினல் கோதுமை, கம்பு, சோளத்தை அதிக காலம் கட்டுக்கிடை யிலும் கெடாமல் வைத்திருக்க முடிகிறது. மாவை ஓர் இடத்தி லிருந்து மற்ருேர் இடத்திற்குக் கொண்டு போவதால் ஏற்படும் நஷ்டமும் இதில் இராது. இதனல் மாவு மில்களுக்கு வேலையும் இல்லை.

எல்லாவற்றையும்விட, இம்முறையினல் எல்லோருக்கும் உணவு கிடைப்பதுமாகும். இந்த முறையை உணவில் இந்தியா அனுசரிப்பதால் 80 முதல் 120 லட்சம் டன் கோதுமை வரையில் ஆண்டுதோறும் மிச்சமாகும். அதன் விலை டன் ஒன்றுக்கு ரூ. 360 வீதம் ரூ. 300-லிருந்து 450 கோடியாகும். இதே அளவுக் குச் சிறந்ததான கம்பும், சோளமும் மிச்சப்படும். ஆகையால், இம்முறை இப்பொழுது இருந்து வரும் தானியப் பஞ்சத்தைப் போக்குவதோடு பஞ்சத்தில் அடிபட்டிருக்கும் மக்களுக்குச் சுபிட்சமான எதிர்காலமும் உண்டாகும்.

(ஸ்ரீ எம். ஏ. சத்ரே எழுதியது)

— 'ஹரிஜன்' – 14—7—1946

24

சர்க்கரை செய்யும் நாசம்

சர்க்கரை செய்யும் நாசங்களைக் குறித்து லண்டன் சர்வ கலாசாலை ரசாயனப் பேராசிரியர் டாக்டர் பிளிம்னர் கூறி யிருப்பதை இங்கே குறிப்பிடுகிறேன்: 'பார்க்கரும் ஹாப்மனும் வெளியிட்டிருக்கும் புள்ளி விவரங்களிலிருந்து, உலகம் எங்குமே புற்று நோயும், நீரிழிவு நோயும் அதிகரித்துக்கொண்டே போகின்றன என்பதும், அதே சமயத்தில் வெள்ளைத் தானியங் களை உபயோகிப்பதும் வெள்ளைச் சர்க்கரையை உபயோ கிப்பதும் அதிகரித்து வருகிறது என்பதும் தெளிவாகின் றன. 'பி' வைட்டமின் சத்தைக் குறைவாகக் கொண்ட இத்தகைய சாப்பாடே ஆரம்பக் கஷ்டங்களுக்கெல்லாம் காரண மாகிப் பிறகு புற்று நோயிலும் நீரிழிவு நோயிலும் முடியக்கூடும்

என்பதும் தெரிந்திருக்கிறது. என்றாலும், இந்நாட்டில் அரசாங்கத்தின் உதவியுடன் சர்க்கரைத் தொழிற்சாலைகளை ஆரம்பிக்கிறோம்! நாம் சாப்பிட வேண்டியது முழுக் கரும்பையோ, அப்படியே பீட் கிழங்கையோ, இனிப்பான பழத்தையோ அல்லாமல் அவற்றிலிருந்து கிரகித்த சர்க்கரையை அல்ல. அலட்சியமாகத் தள்ளிவிட்ட மற்றப் பொருள்கள் நமக்குத் தேவை.........வெள்ளை மாவுக்குப் பதிலாகத் தானியத்தை அப்படியே அரைத்த மாவை உபயோகித்து, சாப்பிடும் சர்க்கரையின் அளவையும் குறைத்துவிடுவோமானால், மொத்தத்தில் மக்களின் உணவில் வைட்டமின் ‘பி’ சத்துக் குறைவு இருக்காது......திரட்டிக் கெட்டியானதாக்கப்பட்ட முறையிலுள்ள சர்க்கரை, இயற்கையான உணவு அல்ல. ......ஹன்ஸா சமஸ்தானத்திலிருக்கும் இந்திய மலைச் சாதியினரின் சாப்பாட்டில் சர்க்கரை என்பதே கிடையாது. இவர்களைப் பற்றிக் கூறும் டாக்டர் மெக்காரிஸன், இயற்கையான உணவைக் கொண்டு வாழும் இம்மக்கள், பூரணமான ஆரோக்கியத்தையும் உடலமைப்பையும் பெற்று வாழ்கின்றனர் என்று விவரிக்கிறார்.”

“எல்லாம் சர்க்கரைச் சத்தை மாத்திரமே கொண்டது சர்க்கரை” என்று கூறும் டாக்டர் அக்ராய்டு, வெல்லத்தின் நிலைமை வேறு என்கிறார். வெல்லத்தில் ‘பி’ வைட்டமின் அதிகம் இருப்பதோடு 3·6 சத விகிதம் புரதம், ·06 சத விகிதம் கொழுப்பு, ·65 சத விகிதம் உலோகச் சத்து, ·05 சத விகிதம் சுண்ணும்புச் சத்து, ·38 சத விகிதம் பாஸ்பரஸ், 11·40 சத விகிதம் இரும்புச் சத்து இருக்கின்றன என்கிறார். ஆகையால், இத்தகைய முக்கியமான சத்துக்கள் எவையுமே இல்லாத சர்க்கரையைவிட வெல்லம் எப்பொழுதுமே விரும்பத்தக்கதாகும்.

(ஸ்ரீ மகாதேவ தேசாய் எழுதியது)

—‘ஹரிஜன்’ – 19–3–1937

25

வெள்ளைச் சர்க்கரையும் கெட்ட பற்களும்

[ஒரு வைத்திய நண்பர் அனுப்பியிருப்பதே கீழ்க்கண்ட குறிப்பாகும்— ஆசிரியர், ‘ஹரிஜன்’]

மேனாடுகளில் சர்க்கரை, கல்கண்டு, சாக்கலேட்டுகள் முதலியவைகளைத் தின்பது அதிகரித்ததற்கு ஒத்தாற்போல் பல்நோய்களும் அதிகரித்து வருகின்றன என்பது முன்பே கவனிக்கப்பட்டு வந்திருக்கிறது. பற்களுக்குப் பரம விரோதி சர்க்கரை என்றும் கருதப்படுகிறது. வாயில் சர்க்கரை இருப்பதால்

ஏற்படும் புளிப்பு, பற்களைப் பாழாக்கிவிடுகின்றன என்றும் கருதினார்கள். பிறகு பல் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது வைட்டமின் 'டி' சத்துக் குறைவாக இருப்பதே என்று கருத ஆரம்பித்தார்கள். இந்த வைட்டமின் சத்துக் குறைவாக இருப்பதால், உடலில் இருக்கும் சுண்ணம்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ் முதலியன சிதறுண்டுவிடுகின்றன என்றும், அதனால் பற்களும் எலும்புகளும் சரியான பலத்தைப் பெறுவதில்லை என்றும் கூறினார்கள். மேலும், சாப்பாட்டில் வைட்டமின் 'டி' சத்துக் குறைவாக இருக்கும்போது பலவகை தானியங்களும் வெவ்வேறான அளவில் பற்களைக் கெடுத்துவிடுபவையாக இருக்கின்றன. இதில் ஓட் படுமோசமானது. இவ்வகையில் மிகக் குறைவான தீமை விளைவிப்பது அரிசியும் கோதுமையும். என்றாலும், சமீபத்தில் செய்த ஆராய்ச்சிகளின் பலனாகப் பல் நோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம், சர்க்கரையை அதிகமாக உபயோகிப்பதும் வைட்டமின் 'டி' சத்து குறைவாக இருப்பதும் மாத்திரம் அல்ல என்பது தெளிவாகியிருக்கிறது. 'நாகரிக வளர்ச்சி'யின் ஓர் அம்சமான, சுத்தம் செய்த வெள்ளைச் சர்க்கரையின் உபயோகமே பல் நோய்களுக்கு முக்கியமான காரணம். பக்குவம் செய்யாத சர்க்கரைகளில் பற்கள் கெடுவதைத் தடுக்கும் 'பாதுகாப்புச் சத்துக்கள்' இருக்கின்றன என்பது பரீட்சையின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சர்க்கரையைச் சுத்தம் செய்வதால் இந்தப் பாதுகாக்கும் சத்துப் போய்விடுகிறது. 'பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜெர்ன'லின் சென்ற பிப்ரவரி 19-ஆம் தேதி வெளியீட்டில் ஆஸ்போர்னும் அவருடைய சகாக்களும் நடத்திய சோதனையின் விவரம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதன் அடிப்படையிலேயே அவர்கள் இம்முடிவுக்கு வந்திருக்கிறார்கள்.

பல காரணங்களை முன்னிட்டு, பற்களை எடுத்துவிடும்படி கூறப்பட்டிருந்த நோயாளிகளிடமிருந்து, கெடாமல் நன்றாக இருந்த பற்கள் சேகரிக்கப்பட்டன. இரண்டு நிமிட நேரம் வாயில் வைத்திருந்து எச்சிலுடன் கலந்த பலவற்றில் இப்பற்களைப் போட்டு வைத்துப் பார்க்கப்பட்டது. உப்பு நீரும் எச்சிலும் மாத்திரம் அவைகளுடன் கலந்து இருக்கும்படியும் பார்க்கப்பட்டது. சுத்தம் செய்யாத கரும்புச் சாற்றை அப்படியே வாயில் விட்டிருந்து பிறகு அச்சாற்றில் பற்களைப்போட்டுப் பார்த்தார்கள். சுத்தம் செய்த கரும்புச் சாற்றை வாயில் வைத்திருந்து எடுத்து, அதிலும் பற்களைப் போட்டுப் பார்த்தனர். இவ்விதமே சுத்தம் செய்யாத கோதுமை மாவு, வெள்ளை மாவு, சுத்தம் செய்யாத சோள மாவு, நன்றாகச் சுத்தம் செய்த சோள மாவு (60-70 சத விகிதம்) முழுக்கோதுமை மாவு இவற்றிலும், 90 சத விகிதச் சோள மாவுச் சத்து ஆகியவைகளிலும் பற்களைத் தனித் தனியாகப் போட்டுப் பார்த்தார்கள். இவ்விதம் பார்த்ததில் அதிகமாகச் சுத்தம் செய்த பொருள்களில் சுத்தம் செய்யாத பொருள்களில் இருப்பதை விடப் பற்கள் அதிகமாகக் கெட்டும்

போயின. உப்பு நீரிலும் எச்சிலிலும் இருந்ததைவிட, சுத்தம் செய்த பொருள்களில் அதிகமாகக் கெட்டுப் போயின என்பது காணப்பட்டது.

ஆப்பிரிக்க 'பண்டு' சாதியினரின் பற்களை, நாகரிகம் எவ்வாறு நாசம் செய்துவிட்டது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக அச்சாதியினரின் உணவைக் குறித்தும் ஆராய்ச்சி செய்தனர். பற்கள் கெட்டுப் போவதற்கும், மில்லில் அரைத்த சோள மாவுக்கும், வெள்ளை ரொட்டிக்கும், வெள்ளைச் சர்க்கரைக்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறது என்பது காணப்பட்டது. பற்கள் கெட்டுப் போவதைத் தடுக்கும் சில சத்துக்கள், சுத்தம் செய்யாத கரும்புச் சர்க்கரையிலும் கோதுமையிலும் இருக்கின்றன. அவற்றைச் சுத்தம் செய்வதால் இந்தச் சத்துக்கள் நாசமாகி விடுகின்றன என்று ஆராய்ச்சியின் மூலம் வந்திருக்கும் மேற்கண்ட முடிவை இது மேற்கொண்டும் ஆதரிப்பதாகிறது.

காலையில் எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாகப் பற்களைத் துலக்குவதும், ஒவ்வொரு முறையும் சாப்பிட்டவுடன் பற்களைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளுவதும், உணவுப் பொருள்களை அதிகமாகச் சுத்தம் செய்து சத்துக்களைப் போக்கிவிடாமல் இயற்கையான வகையிலேயே சாப்பிடுவதும் அனாதி காலம் தொட்டே நமக்கு வழக்கமாக இருந்துவருவதற்காக நாம் சந்தோஷப்பட வேண்டும். இதனால் பற்கள் கெட்டுப்போவது மேற்கத்திய நாடுகளை விட இந்தியாவில் குறைவாக இருக்கிறது. ஆனால், இந்தியாவில் சர்க்கரை மில்களும் மாவு மில்களும் அதிக வேகமாகப் பெருகிக் கொண்டு வருகின்றன. இந்தத் தீமையைக் காலா காலத்தில் தடுக்காது போனால், நமக்குத் தொன்றுதொட்டு வந்திருக்கும் பாரம்பரியம் எவ்வளவுதான் அற்புதமானதாயினும், அதற்குப் படுமோசமான ஆபத்து ஏற்பட்டுவிடக்கூடும்.

—'ஹரிஜன்' – 30—7—1938

26

பனை வெல்லத்தின் சக்திகள்

ரசாயனப் பரிசீலனை

துணைப் பொருள்	வெல்லத்தின் வகை
கரும்புச் சர்க்கரை	(1) கரும்பு 71 சத விகிதம்
	(2) பேரீச்சை 57·57 சதவிகிதம்
	(3) தென்னை 85 சத விகிதம்
	(4) பனை 83·8 சத விகிதம்.

பனஞ்சாற்றிலிருந்து தயாரிக்கும் வெல்லம், கரும்பு வெல்லத்தை ஒத்ததாக இருக்கிறது என்பதை இது காட்டுகிறது.

ஈச்சை வெல்லத்திற்கும், பனை வெல்லத்திற்கும், கரும்பு வெல்லத்திற்கும் இருக்கும் பாகுபாடு வருமாறு :

அடங்கிய பொருள்கள்	வெல்லம்	
	கரும்பு சதவிகிதம்	ஈச்சை-பனை சதவிகிதம்
1. நீர்ச்சத்து	6.86	4.59
2. கரும்புச் சர்க்கரை	71.0	57.57
3. குளுகோஸ்	15.72	16.0
4. ஆஷ் 550° சி வீதம்	0.858	2.443
5. (சர்க்கரைகளல்லாத) கரிப் பொருள்	5.542	19.397
6. சுண்ணும்புச் சத்து	0.329	0.1707
7. பொடாஷியம்	0.3032	1.104
8. ஸோடியம்	0.1	0.24
9. மாக்னீஷியம்	0.058	0.098

பரோடா அலம்பிக் கெமிகல் ஒர்க்ஸின் பிரதம ரசாயன பண்டிதரான ஸ்ரீ ஐ. எஸ். அமின், மேலே கண்டிருக்கும் தாரதம்மியப் பரிசீலனையை ஒட்டி வருமாறு தமது அபிப்பிராயத்தைக் கூறுகிறுர் :

"மிகச் சிறந்ததெனக் கருதப்படுவதான கோலாப்பூர் கரும்பு வெல்லத்தைவிட ஈச்சை - பனை வெல்லம் சிறந்ததாக இருக்கிறது. கரும்பு வெல்லத்தில் இருப்பதைவிட ஈச்சை-பனை வெல்லத்தில் ஆஷின் சராசரி அதாவது உலோகச் சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கின்றன. ஈச்சை-பனை வெல்லத்தில் உலோகச் சத்துக்கள் அதிகமிருந்தபோதிலும் இதைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவு வகைகளில் உப்பு அதிகமிருப்பதாகத் தோன்ருது. பரோடா சமஸ்தானத்தில் சோர்ட்டர் என்ற இடத்தில் தயாரிக்கும் கரும்பு வெல்லத்தில் உப்புச் சத்து மிக அதிகமாக இருக்கிறது. இதற்குக் காரணம், அங்கே கிணறுகளிலிருந்து கரும்புக்குப் பாய்ச்சப்படும் நீரில் உப்பு அதிகமாக இருப்பதேயாகும். வெல்லத்தில் உப்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பதைக் கொண்டு அதன் மீது துவேஷங் கொண்டு விடுவதற்கில்லை. வெல்லத்திலிருக்கும் பொடாஷியம் மிகவும் நல்லது. உடலில் உயிரணுக்களை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும் பொடாஷியம் முக்கியமானதாகையால் உணவில் பொடாஷியம் இருப்பது மனிதருக்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும். கருப்பஞ் சாற்று வெல்லத்தைவிட, பதனீரிலிருந்து தயாரிக்கும் வெல்லம் மேன்மையானது. பதனீர் வெல்லத்தில் வைட்டமின் 'பி', 'பி' 1 சத்துக்கள் இருப்பதே இதற்குக் காரணம். பதனீரில் போதிய அளவுக்கு இருக்கும் ஈஸ்ட் உயிரணுக்கள், இந்த வெல்லத்திலும் இருக்கின்றன. அதிகப் பள்ளமில்லாத ஏற்ற சட்டியில் இட்டு இளஞ்சூட்டில்

கையினலேயே நன்ருகக் கிளறிக் கொடுத்து வந்தால் வைட்ட மின் 'பி', 'பி' 1 சத்துக்கள் சிறந்த முறையில் இருக்கும்படி செய்வது சாத்தியம்.

(கஜானன் நாயக் எழுதியது)

—' ஹரிஜன் ' - 21—8—1937

27

பதனீர் - ஊட்டச் சத்துள்ள பானம்

தென்னை, ஈச்சை, பனஞ் சாற்றை புளிக்க வைக்காமல் தித்திப்புச் சாருக, பதனீராகச் சாப்பிடும் பழக்கம் நம் நாட்டில் சில பகுதிகளில் தொன்று தொட்டு இருந்து வருகிறது. இதில் இருக்கும் ஊட்டச் சத்தை அறியாத காரணத்தினல் இது எவ்வளவு முக்கியமான உணவு என்பதை மக்கள் இன் னும் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. இதற்கு மாருக, படித்த வகுப் பைச் சேர்ந்த சிலர், வீண் வாதங்களை நம்பிக்கொண்டு அது தீமை விளைவித்துவிடக்கூடிய பானம் என்று கருதுகின்றனர். மற்றவர்களுக்கோ, மது பானங்களைக் குறித்து விசித்திரமான அபிப்பிராயங்கள் இருந்து வருவதால், அவர்கள் பதனீரிடம் வெறுப்புக் கொள்ளுகிருர்கள். இதை ஒரு தேசீய பானமாகப் பிரபலப்படுத்துவதற்கு இவர்கள் உதவுவது இல்லை. கள், நிச்சய மாகப் போதையை உண்டாக்கவல்லது. கள்ளும் பதனீரும் ஒன்று தான் என்று இவர்கள் குழப்பிக் கொள்ளுகின்றனர். கள் குடித் துப் பழகிவிட்டவருக்கேயன்றி, மதுவைத் தீண்டாதாருக்கும் பதனீர் நன்மையானது என்பதை இவர்கள் கொஞ்சமும் உணர்வ தில்லை. இப்பொழுது பிழிந்த கருப்பஞ் சாற்றைக் குடிப்பது நாடெங்குமே நாகரிகமான பழக்கமாக இருந்துவருகிறது. ஆனல், கருப்பஞ்சாறும் பதனீரைப் போன்று புளித்து விடக் கூடியது; ஊட்டச் சத்தின் நோக்கத்தோடு பதனீரையும் கருப்பஞ் சாற் றையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், பதனீரைக் குறித்து இருந்து வரும் தவருன அபிப்பிராயங்கள் நீங்குவதற்கு உதவியாக இருக்கும். இந்த இருவகைப் பானங்களிலும் அடங்கியிருக்கும் சத்துக்கள் யாவை என்பதைக் குன்னூர் ஊட்டச் சத்து ஆராய்ச்சி நிலைய டைரக்டரே பரிசீலனை செய்து வருமாறு தெரிவித்திருக்கிருர்:

அடங்கியிருப்பவை		பதனீர்	கருப்பஞ்சாறு
1. நீர்ச்சத்து	சதவிகிதம்	84.72	75.9
2. புரதச் சத்து	,,	0.10	1.4
3. கொழுப்பு	,,	0.17	0.6
4. உலோகப் பொருள்கள்	,,	0.66	0.3
5. நார்	,,	...	...
6. கார்போஹைடிரேட்ஸ் (சர்க்கரைச் சத்து)	,,	14.35	21.8

இவற்றில் இருக்கும் உலோகப் பொருள்களின் அளவைப் பரிசோதித்ததில் இவற்றில் கீழ்க்கண்ட முக்கியமான உலோக உப்புக்கள் இருக்கின்றன எனக் கணக்கிடப் பட்டிருக்கிறது.

உப்புக்கள்	பதனீர்	கருப்பஞ்சாறு
1. கால்ஷியம் சதவிகிதம் (சுண்ணும்புச் சத்து)	0.149	இல்லை
2. பாஸ்பரஸ்	0.011	,,
3. இரும்பு ,,	0.26	,,

பதனீரின் வைத்திய உபயோகங்கள்

வெல்லம் செய்வதற்குப் பதனீர் முக்கியமாக உபயோக மாவதுடன் ஒவ்வொரு வகைப் பதனீரைக் குறித்தும் 'இந்திய மெட்டீரியா மெடிகா' என்ற (ஸ்ரீ கே. எம். நத்கார்னி எழுதிய) வைத்திய நூலில் கீழ்க்காணும் தகவல்கள் கொடுக்கப்பட் டிருக்கின்றன :

தென்னைப் பதனீர் : "புளிக்காத பதனீரைக் கர்ப்பமாக இருக் கும்போது வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை கொடுத்துவந்தால் குழந்தையின் நிறத்தில் அதனுல் குறிப்பிடத் தக்க மாறுதல் ஏற்படும். குழந்தை நல்ல நிறத்துடன் பிறக்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது, கறுப்பாக இருக்கும் பெற்ரேருக்குப் பிறக்கும் குழந்தை சிவப்பாக இருக்கும். பெற் ரேர் சுமாரான நிறமுள்ளவர்களாக இருப்பின் குழந்தை பொது வாக ஐரோப்பியர் நிறமுடையதாக ஆகிறது." (பக்கம் 231)

ஈச்சம் பதனீர் : "அப்பொழுது இறக்கிய ஈச்சம் சாறு குளுமை தரும் பானம்." (பக்கம் 662)

பனையின் பதனீர் : "பனஞ்சாறு புதியதாக இருக்கும்போது நீரைத் தாராளமாகப் போக்கி, குளுமையை உண்டாக்கி, உற்சா கத்தை அளிப்பதோடு வயிற்றுப் புண்ணையும் ஆற்றும்."

"புத்தம் புதிதான இந்த இனிப்புச் சாற்றை அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் குளுமையை உண்டாக்குவதோடு பல தினங்கள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் நன்ருக மலத்தைக் கழிக்கும். வயிற்றுப் புண், கால், வயிறு வீக்கங்களுக்கு இது நல்லது. மூச்சடைப்பைத் தடுக்கும். இது, நீர் நன்ருகப் பிரிவதற்கு உதவியாக இருப்பதால் வெட்டை நோயுள்ளவர்களுக்கும் நல்லது."

(கஜானன் நாயக் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' – 7—1—1939

28

சோயா மொச்சை பற்றி எச்சரிக்கை

ஒரு நண்பர், ஓர் எச்சரிக்கையைச் செய்திருக்கிறார். அது மிகவும் முக்கியமானதாகும். அவர் சொன்னதாவது : "நீங்கள் கூறும் சீர்திருத்தங்களை நான் முற்றிலும் ஆதரிக்கிறேன். உணவில் வைட்டமின் சத்துக்கள் இருக்கவேண்டியதன் அவசியத்தைக் குறித்து நீங்கள் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் வற்புறுத்திச் சொல்லலாம். ஆனால், நீங்களும் அறியாமலேயே விரோதிகளை மாத்திரம் உள்ளே விட்டுவிடாதீர்கள். உதாரணமாக இக்காலத்தில் அதிகமாகப் பிரமாதப்படுத்தப்படும் ஒரு விஷயம், சோயா மொச்சை, புரதச் சத்துக்கள் அதில் அதிகம் இருக்கின்றன என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால், சீனாவிலிருந்தும் ஜப்பானிலிருந்தும் வரும் இதைவிட, நம்முடைய பயறு, உளுந்து, சோளம், பட்டாணி போன்றவைகள் மிகவும் மட்டமானவை என்பது நிச்சயமானதா? இவையெல்லாம், இப்பொழுது பிரமாதப்படுத்தப்படும் சோயா மொச்சைக்குச் சத்தில் சமமானவையாகவே இருக்கக்கூடும் என்பது என் அபிப்பிராயம். இவையும் அதே தாவர இனத்தைச் சேர்ந்தவைதான். புரதச் சத்து சோயா மொச்சையில் அதிகம் இருக்கிறது என்றே வைத்துக் கொண்டாலும், நம் உள் நாட்டு மொச்சைகளைக் கொண்டு நாம் ஏன் திருப்தியடையக்கூடாது? இதில் எனக்கு இருக்கும் கஷ்டத்தை ஒரு வேளை நீங்கள் அறியாமல் இருக்கலாம். உணவிலும் உடையிலும் எந்த நாடும் இன்னுமொரு நாட்டை நம்பிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. அரை நூற்றாண்டுக்கும் அதற்கும் கொஞ்சம் முன்னாலும், இந்த இரண்டிலும் சுயதேவையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்வதாக நம் நாடு இருந்தது. இன்று வெளிநாட்டுத் துணி நம் கடைகளில் நிரம்பியிருக்கிறது. வெளிநாட்டுக் கோதுமை, வெளிநாட்டு மாவு, வெளிநாட்டுப் பால் பவுடர், வெளிநாட்டு வெண்ணெய் ஆகியவைகளெல்லாம் உணவுப் பொருள் விஷயத்தில் நமது சுயேச்சைக்கு ஆபத்தை உண்டாக்குவனவாக இருக்கின்றன. முடிவில் நமக்கு அதிகப் பணச் செலவை உண்டாக்குவதாய் உள்ள இந்தச் சோயா மொச்சை இல்லாமலேயே நாம் இருந்துவிட முடியாதா?"

"நீங்கள் கூறுவதையெல்லாம் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன் ஆனால், நாட்டின் பல பகுதிகளிலும் சோயா மொச்சையைப் பயிர் செய்ய இப்பொழுது ஆரம்பித்து விட்டோம். நமக்குத் தேவையானதையெல்லாம் நாமே பயிர்செய்துகொண்டு விட முடியாது என்பதற்கு எந்தக் காரணமும் இல்லை."

"அது எனக்கும் தெரியும். வெற்றிகரமானது என்று நாம் கருதும் சோதனைகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. பாஞ்சாலப்

பரிசோதனைப் பண்ணைகளில் நடத்திய சோதனைகளைப் பற்றிய சாராம்சங்களை 'பாஞ்சால விவசாய அறிக்கை' வெளியிட்டிருக்கிறது. அவை உற்சாகமளிக்கின்றன. பூஸா வெள்ளை, பஞ்சாப் மஞ்சள் என்று கூறப்படும் வகைகள், ஏக்கருக்கு 9 முதல் 12 மணங்கு வரையில் விளைந்திருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. பருத்திக்குப் பதிலாகச் சோயா மொச்சையைப் பயிரிடுவதை எளிதாக முயற்சி செய்யலாம் என்று அறிக்கை கூறுகிறது. இந்தச் சோதனைகளை நான் நிச்சயமாக ஆதரிக்கிறேன். ஆனால், ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் உணர வேண்டும். ஆகும் செலவைக் குறித்துக் கொஞ்சமும் பொருட்படுத்தாத பண்ணைகளிலேயே இச்சோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன. நிலக்கடலை ஏற்றுமதி வர்த்தகத்தில் வெளிநாடுகள் நம்மை முறியடித்திருக்கின்றன. நமது இந்த வர்த்தகத்திற்கு இப்பொழுது ஆபத்தும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதே போல, நாம் தயாரிக்க முடிவதைவிட இன்னும் அதிக மலிவாகவே வெளிநாடுகள் இந்த மொச்சைகளைத் தயாரித்துவிட முடியும் என்பதில் எனக்கு எந்த விதமான சந்தேகமும் இல்லை. நம் நாட்டில் சோயா மொச்சையைச் சாப்பிடுவது நாகரிகமாகிவிட்ட பிறகு வெளிநாட்டுச் சோயா மொச்சையே நம் கடைகளில் நிறைந்துவிடுமானால் நான் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. ஆகையால், என்னுடைய எச்சரிக்கைக்கு மதிப்பு எதுவாக இருப்பினும், இந்த எச்சரிக்கையை நான் இப்பொழுது செய்துவிடவே வேண்டும்.''

இவருடைய எச்சரிக்கை கவனிக்கப்படும் என்பதைக் குறித்து இந்த நண்பருக்கு எந்த வாக்குறுதியும் தேவையில்லை. நமது சாதாரண விவசாயிக்குத் தமக்கு வழக்கமான கருவிகளையும் வசதிகளையும் கொண்டு சோயா மொச்சையைச் சாகுபடி செய்வது அனுபவ சாத்தியமான காரியம் என்று கண்டாலன்றி எல்லோரும் இதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று சிபார்சு செய்யப்பட்டுவிடாது.

(ஸ்ரீ மகாதேவ தேசாய் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' - 24—8—1935

29

சோயா மொச்சை

கலப்படமில்லாத நெய்யை உற்பத்தி செய்யவே முடியாத இடங்கள் இருக்கின்றன. நல்ல நெய்யே கிடைப்பதில்லை என்ற நிரந்தரமான பிரச்னையைப் போக்கிவிடும் நோக்கத்தின் பேரிலேயே காந்திஜி, பாலுக்கும், நெய்க்கும் பதிலாக இருக்கக்கூடிய ஒன்றைக் கண்டுபிடிப்பதில் கவனம் செலுத்தி வருகிறார். சோயா மொச்சையில் புரதச் சத்தும் கொழுப்பும் அதிக

மிருக்கின்றன. இது இங்கேயே கிடைக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கிறது. அதோடு ஸ்ரீ நரஹரி பாவே வெற்றிகரமாகச் சோதனைகளையும் செய்திருக்கிறார். இவைகளினால் உற்சாகமடைந்தே காந்திஜி, மகன்வாடியில் சென்ற வாரம் சோதனையை ஆரம்பித்தார். இந்தச் சோதனையில் சேர்ந்து கொண்டவர்களின் சாப்பாட்டிலிருந்து எண்ணெய், நெய், கோதுமையில் ஒரு பகுதி ஆகியவை குறைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றிற்குப் பதிலாகச் சத்தை அளிக்கும் அளவு சோயா மொச்சை அவர்களுடைய சாப்பாட்டில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தச் சோதனையின் பலன் இன்னதென்பதைக் குறித்து இதற்குள் திட்டமாக எதையும் கூறிவிடுவதற்கில்லை. ஆனால், ஒன்று மாத்திரம் நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். சோயா மொச்சைப் பால் அருவருப்பான ருசியுள்ளதாக இருப்பதால் ஒரு சமயம் இருந்துவந்த சங்கடம் இப்பொழுது இல்லை எனலாம். சோயா மொச்சையை சில மணி நேரம் ஊறவைத்து, ஆவியில் வேக வைத்துச் சாப்பாட்டுக்கு அப்படியே வைத்துவிடுகிறோம். இதன் ருசி, குஜராத்திலும் மகாராஷ்டிரத்திலும் கிடைக்கும் 'வால்' என்ற மொச்சையின் ருசியைப் போன்று இருக்கிறது. சில சமயங்களில் அவித்த நிலக் கடலையின் ருசியையும் ஒத்திருக்கிறது. வேக வைப்பதில் சோயா மொச்சை இரண்டு மடங்குக்கு அதிகமாகவே உப்பிவிடுகிறது. ஆகையால், மற்ற மொச்சைகளைச் சாப்பிடுகிற அளவுக்கு இதைச் சாப்பிட முடிவதில்லை. மேலும், இதை நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டியிருக்கிறது. எங்கள் சோதனைக்கு வேண்டியதற்கு அதிகமாகவே எங்கள் தோட்டத்திலேயே சோயா மொச்சையைப் பயிரிட்டிருக்கிறோம் என்பதையும் வாசகர் அறிய வேண்டும்.

இச்சோதனையின் பலன் எதுவானாலும், சோயா மொச்சையின் தரத்தில் சமீபத்தில் ஏற்பட்ட சில உண்மைகளை, மாறுதல் வேண்டாதாரும் கவனிக்கலாம். 'தூரக் கிழக்கு சர்வே' என்ற பத்திரிகையின் செப்டம்பர் 11-ஆம் தேதி இதழில் அமெரிக்கா, சோயா மொச்சை பயிரிடுவதை 8,47,000 ஏக்கரிலிருந்து இப்பொழுது 10 லட்சம் ஏக்கருக்கும் அதிகமாக அதிகரித்திருக்கிறது என்றும், அது 180 லட்சம் புஷல்கள் சோயா மொச்சையைத் தயாரிக்கும் என்றும் கூறுகிறது. அப்பத்திரிகை மேலும் கூறுவதாவது: ''அமெரிக்காவில் சோயா மொச்சை விஷயத்தில் வளர்ந்து வரும் சிரத்தையும் அதன் உற்பத்தியும், உள்நாட்டு உற்பத்தியையும் உபயோகத்தையும் அதிகரிப்பதாக இருக்கும். இதைப் பயிரிடும் நிலத்தின் விஸ்தீரணம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க இம் மொச்சைக்குக் கிராக்கியும் அதிகரித்துக் கொண்டு போகும். இம்மொச்சை சாப்பிடவும் கால்நடைகளுக்குத் தீவனமாகவும் அதிகமாக உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது, வர்ணங்கள், சோப்புகள், லினோலியம் முதலியவைகளைத் தயாரிக்கும் தொழில்களில் இதன் எண்ணெயின் முக்கியத்துவம் அதிகமாகி வருகிறது. கிழக்கு நாடுகளில் இந்த எண்ணெய் நீண்டகாலமாகச் சமைய

லுக்கு உபயோகிக்கப்பட்டு, ஓரளவுக்கு இந்த மொச்சையை உணவிலும் உபயோகித்து வருகிறார்களெனினும் அமெரிக்காவில் இது இப்பொழுதுதான் ஆகாரமாக உபயோகமாக ஆரம்பித்திருக்கிறது. இதில் புரதச் சத்துக்களும் வைட்டமின் சத்துக்களும் அதிகமாக இருப்பதால் இதை ஆகாரத்திற்கு உபயோகிப்பது அதிகமாகிக்கொண்டே வருகிறது. மாவுகள், மாவுப் பொருள்கள், மிட்டாய், பால், எண்ணெய்கள், மாமிசம், தாவரக் கொழுப்பு ஆகியவைகளிலெல்லாம் சோயா மொச்சை உபயோகப்படுவதிலிருந்து இது தெரிகிறது."

(ஸ்ரீ மகாதேவ தேசாய் எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' - 19—10—1935

30

சோயா மொச்சைச் சமையல் முறைகள்

[இப்பொழுது அமெரிக்காவில் இருந்து வரும் ஒரு நண்பர், கீழ்க்கண்ட சமையல் முறைகளை அனுப்பியிருக்கிறார்—ஆசிரியர், 'ஹரிஜன்'.]

தோட்டத்திலிருந்து புதிதாக எடுத்த சோயா மொச்சையையும் அவற்றின் பொருள்களையும் உபயோகித்துச் சமைக்கும் பல முறைகள், வாஷிங்டன் ஹோம் எகனமிக்ஸ் பியூரோவிலிருந்து எனக்குக் கிடைத்திருக்கின்றன. இங்கே போதிய இடவசதி இல்லாததனால் இம்முறைகளையெல்லாம் அனுசரித்து, நானே சமைத்துப்பார்த்துவிட என்னால் இயலவில்லை. என்றாலும், அவை சோதித்துப் பார்க்க வேண்டியவை; எனக்கும் பிடித்திருக்கிறது. ஆகையால், எனக்கென்று தனி அடுப்பங்கரை ஏற்பட்டதும் நானே சமைத்துப் பார்த்துவிட விரும்பும் சில முறைகளை இங்கே கொடுக்கிறேன். தோட்டத்தில் பயிரிட்டு அப்பொழுது எடுத்த சோயா மொச்சை கிடைக்கவில்லையென்றால், உலர்ந்த சோயா மொச்சையை வாங்கி இரவில் நீரில் ஊற வைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

1. **பச்சைச் சோயா மொச்சைக் கூட்டு:** மூன்று கோப்பைப் பச்சைச் சோயா மொச்சை (அல்லது உயர்ந்த சோயா மொச்சை, ஊற வைத்தது) நீர், மூன்று கோப்பை பால், 6 பெரிய கரண்டி வெண்ணெய் அல்லது நெய், 6 பெரிய கரண்டி கோதுமை மாவு, ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு, ருசிக்குப் போதுமான அளவு மிளகு, வெண்ணெய் தடவிய ரொட்டித் துண்டு ஒரு கோப்பை.

நன்றாக மிருதுவாகும் வரை நீரிலோ, ஆவியிலோ சோயா மொச்சையை வேக வைக்க வேண்டும். பாலைக் கொதிக்க வைத்து, அதில் நெய்யையும் மாவையும் விட்டுக் கெட்டியாகும்படி

செய்க. இதை வெந்த மொச்சையுடன் சேர்த்துக் கிளறி விடவேண்டும். நெய் தடவிய சட்டியில் இதை இட்டு, அதன் மீது ரொட்டித் துண்டுகளைத் தூவி இது நன்ருகச் சூடேறி, ரொட்டி பழுப்பு நிறமாகும் வரையில் அடுப்பில் வைக்கவேண்டும். பிறகு தக்காளியுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் ருசியான கூட்டாக இருக்கும்.

2. **சோயா மொச்சைப் பச்சடி:** வேகவைத்த சோயா மொச்சை ஒரு கோப்பை, பொடியாக அரிந்த செலரி என்ற ஒரு வகைத் தோட்டக் கீரை அல்லது மூலிகி கந்தர் கீரை அரைக் கோப்பை, நறுக்கிய கிராமப் பாலேட்டுக்கட்டி அரைக்கோப்பை, பொடியாக அரிந்த வெங்காயம் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு, அப்பொழுது தயாரித்த தக்காளி ரசம் அரைக்கோப்பை, இவைகளை நன்ருகச் சேர்த்துக் கிளறி லெட்டூஸ் கீரை அல்லது கோஸ் கீரையுடன் சாப்பிட நன்ருக இருக்கும்.

3. **உப்பிட்ட சோயா மொச்சை:** (இதை ஒரு நண்பரின் வீட்டில் செய்து பார்த்தேன். மிகவும் ருசியாக இருக்கக் கண்டேன்). இரவில் சோயா மொச்சையை அலம்பிவிட்டு ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு எடுத்து நீரை வடிகட்டிவிட்டு அவை உலரும் வகையில் பரப்பி வைக்க வேண்டும். வெண்ணெய் அல்லது நெய்போட்டு *350* டிகிரி உஷ்ணத்தில் *8* முதல் *10* நிமிஷ நேரம் வறுக்க வேண்டும். (நான் வெண்ணெய் உபயோகித்தேன்). பிறகு வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு சூடாக இருக்கும்போதே உப்பைத் தெளிக்கவும்.

4. **சோயா மொச்சைக் கறி காய் சூப்:** (வாஷிங்டன் சாப்பாட்டு விடுதி ஒன்றில் இதைச் சாப்பிட்டேன்). செலரிக் கீரை அரைக் கோப்பை (பசளைக் கீரையையும் உபயோகிக்கலாம்), நறுக்கிய வெங்காயம் *4* தேக்கரண்டி, *3* கோப்பை நீர், *2* கோப்பை தக்காளிப் பழம், ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு, ருசிக்கு வேண்டிய அளவு மிளகு, *2* தேக்கரண்டி கோதுமை மாவு. செலரி அல்லது பசளைக் கீரையையும் வெங்காயத்தையும் *15* நிமிடங்கள் நீரில் வேகவைக்கவும். பிறகு தக்காளி, தோல் நீக்கிய சோயா மொச்சை முதலியவைகளை அதில் போடவும். மாவைக் கொஞ்சம் குளிர்ந்த நீரில் கலக்கி, அதில் விட்டுக் கெட்டியாகும் வரையில் கிளறிவிட்டு 5 நிமிடங்கள் அதிகமாகக் கொதிக்க வைக்கவும்.

5. **முளைக்க வைத்த சோயா மொச்சை:** (நான் அடிக்கடி என் மத்தியானச் சாப்பாட்டில் இதைச் சாப்பிட்டு வருகிறேன்). முளைக்க வைத்த சோயா மொச்சையைப் பச்சையாகவோ, பச்சடியாகவோ, சமைத்தோ சாப்பிடலாம். சோயா மொச்சையைப் பெரிய அளவில் இவ்விதம் சாப்பிடவே சீனர்கள் உபயோகிக்கிருர்கள் என்று என் பக்கத்தில் குடியிருக்கும் ஒரு சீன நண்பர் எனக்குக் கூறினுர். சாப்பிடும் மற்ற முளைத்தவைகளையெல்லாம் விட, சோயா மொச்சை பெரிதாகவும் உறுதியானதாகவும் இருப்

பதே இதற்குக் காரணம். சீனுவில் முளைக்கவைத்த சோயா மொச்சை, வீட்டிலேயே குளிர் காலத்தில் முளைக்க வைத்துக் கொள்ளும் கறிகாயாகிறது என்று சொல்லப்படுகிறது. ஏனெனில், உஷ்ணமும் ஈரமும் சரியான நிலைமையிலிருந்தால் இது எளிதில் கொஞ்ச காலத்திற்குள் முளைத்து விடுகிறது. எனது பக்கத்து வீட்டு நண்பரின் சரியான மேற்பார்வையின் கீழ் இங்கே என் சிறிய அறையிலேயே சோயா மொச்சையை முளைக்கவைத்துவிட்டேன். பிறகு பத்து நாட்களிலிருந்து அடிக்கடி என் ருசியான மத்தியானச் சாப்பாட்டுடன் முளைத்த சோயா மொச்சையைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வருகிறேன். பூச்செடித் தொட்டியிலோ அல்லது நீர் வடியத் துவாரங்கள் இருக்கும் வேறு பாத்திரத்திலோ சோயா மொச்சையை முளைக்கவைக்கலாம். சூரிய உஷ்ணமோ, பனியோ அதிகமாக இருக்கும்போது அதை மூடியும் வைத்து விடலாம். முளைக்க வைக்கும் பாத்திரம் போதிய அளவு பெரியதாகவே இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், சோயா மொச்சை முளைக்கும்போது குறைந்தது அதன் அசல் பருமனுக்கு ஆறு மடங்காவது அது பருத்துவிடுகிறது. இரவில் சோயா மொச்சையை நனைத்து வைக்கவும், அடுத்த நாள் அதைத் தொட்டியில் போட்டு மூடி வெதுவெதுப்பான இடத்தில் வைக்கவும், என் தொட்டியை (இரண்டு டஜன் முளைகள் பிடிக்கக் கூடியதான விசாலமுள்ள தொட்டியை) என் அறையில் இருக்கும் நீராவி-ஹீட்டருக்குப் பக்கத்திலும், சூரிய வெளிச்சம் இருக்கும் போது சன்னலிலும் வைக்கிறேன். இது முளைக்க 6 முதல் 10 நாட்கள் வரையில் ஆகும். அந்தக் காலத்தில் நாளைக்கு இரு முறையாவது அதில் தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும். ஆனல் நன்ருக முளைத்துக் கிளம்புவதற்கு 15 முதல் 20 நாட்களாவது ஆகும். முன்னடியே அதைச் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும் என்பதில் அவசரப்படுபவனுக நான் இருந்தேன். முளைக்க வைப்பதற்கு மற்ெருரு முறையும் உண்டு. அதையும் பரீட்சித்துப் பார்க்கலாம். நனைந்த துணியின்மீது சோயா மொச்சையை ஒரு வரிசைக்குப் பரப்பவேண்டும். அதன் மீது கறுப்பு நிறமுள்ள கனமான, நனைந்த மற்ருேர் துணியைப் போட்டுவிட்டு, அடிக்கடி நீர் தெளித்து ஈரமாக இருக்கும்படி பார்க்கவேண்டும். முளைத்த சோயா மொச்சையில் என்ன என்ன சத்துக்கள், எந்த அளவில் இருக்கின்றன என்பதைக் குறித்து அமெரிக்க விவசாய இலாகாவின் செடித் தொழில் ஆராய்ச்சி நிலையத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் டபிள்யூ. ஜே. மோர்ஸ் கீழ்க்கண்ட விவரங்களைக் கூறியிருக்கிருர்:

	சதவிகிதம்		சதவிகிதம்
நீர்	67.00	நைட்ரோஜனஸ் பொருள்கள்	14.73
கொழுப்பு	5.75		
உலோக உப்புச் சத்துக்கள்	3.40	சர்க்கரைச் சத்துக்கள்	4.04

முளைக்கவைத்த சோயா மொச்சையில் வைட்டமின் சத்துக்கள் அதிகமாக இருப்பதால் முக்கியமாகக் குளிர்காலத்தில் இது மிகவும் பயனுள்ளதாகிறது என்று டாக்டர் கெல்லாக், தாம் எழுதியிருக்கும் உணவுச் சத்துக்களைப் பற்றிய நூல் ஒன்றில் கூறுகிருர். "பெரி-பெரி நோயையும், சத்துக்கள் குறைவினுல் ஏற்படும் மற்றக் கோளாறுகளையும் சமாளிக்க இவை அதிகமாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன" என்றும் அவர் சொல்லுகிருர்.

6. **சோயா மொச்சை மாவு:** சோயா மொச்சையை முழுதாக, முக்கியமாக மஞ்சள் நிறமுள்ள இம்மொச்சையை அப்படியே அரைத்தோ அல்லது இம் மொச்சையிலிருந்து எண்ணெயை எடுத்த பிறகுள்ள அதன் பிண்ணுக்கையோ-சாதாரணமான வியாபாரப் பொருளாக இது இன்னும் ஆகாமல் இருந்தபோதிலும்-அமெரிக்காவில் அநேக ஆண்டுகளாக நோயுற்றிருப்போருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஆகாரமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது என்று அமெரிக்க விவசாய இலாகாவிடமிருந்து அறிகிறேன். வாஷிங்டன் ஹோம் எகனமிக்ஸ் பியூரோ நடத்திய விரிவான ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து, சோயா மொச்சை மாவை ரொட்டி, பிஸ்கோத்துகள் முதலியவைகளைத் தயாரிக்க வெற்றிகரமாக உபயோகிக்கலாம் என்பது தெளிவாகிறது. கால்வாசிச் சோயா மொச்சை மாவும், முக்கால்வாசிக் கோதுமை மாவும் சரியான கலவையாகும். "இவ்விதம் சோயா மொச்சை மாவைச் சேர்ப்பதனுல் உணவு அதிக ஊட்டச் சத்துள்ளதாவதோடு கொட்டைப் பருப்புக்கு இருப்பதைப் போன்ற மணமுள்ளதாகவும் இருக்கிறது" என்று அமெரிக்க விஞ்ஞான உணவு, ஊட்டச் சத்துப் பகுதி கூறுகிறது. நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்களுக்குத் தேவைப்படுவது போல மாவுச் சத்தைக் குறைவாகக் கொண்ட உணவைக் கொடுக்க வேண்டி வரும்போது கோதுமை மாவுக்குப் பதிலாக சோயா மொச்சை மாவைக் கலந்து கொடுக்கப்படுகிறது. சோயா மொச்சை மாவில் அதிக உணவுச் சத்துக்கள் இருப்பதாலும், அதனுல் ருசியான பல பலகாரங்கள் தயாரிக்கப்படுவதாலும், வட அமெரிக்காவிலும் ஐரோப்பாவிலும் அதன் உபயோகம் வர வர அதிகமாகிக்கொண்டு வருகிறது என்று 1917-இல் வெளியான அமெரிக்க விவசாய இலாகாவின் விவசாயிகள் அறிக்கை கூறுகிறது.

7. **சோயா மொச்சைக் குழம்பு:** சோய் அல்லது சோயு குழம்பு கறுப்புக் கலந்த பழுப்புநிறம் உள்ளது. வேக வைத்து அரைத்த சோயா மொச்சை, வறுத்துப் பொடி செய்த கோதுமை (சில சமயங்களில் பார்லியும் உபயோகிக்கப்படுகிறது), உப்பு, நீர் ஆகியவைகளைக் கலந்து திரவமாகத் தயாரிக்கப்படுவதே இது. இக்கலவையுடன் அரிசிக் காடி என்ற ஒன்றும் சேர்க்கப்படுகிறது. இது 6 முதல் 18 மாதங்கள் வரையில் பானையிலேயே புளிக்கும்படி தயாரிக்கப்படுகிறது. உணவு வகைகளில் ருசிக்காகவும் மசாலையாகவும் அவற்றின் மணத்தையும் ருசியையும்

அதிகரிப்பதற்காக இதை உபயோகிக்கிருர்கள். உணவு ஜீரணிக்கும்படி செய்வதற்கும் இது உதவியாக இருக்கிறது.

உள்ளூரில் உற்பத்தியாகும் சோயா மொச்சையைக் கொண்டு இக்குழம்பைத் தயாரிக்கும் ஓர் அமெரிக்கத் தொழிற்சாலே, நாடு முழுவதிலும் அது ஏராளமாகச் செலவாவதைக் காண்கிறது. இந்தக் குழம்பு, மணத்திலும் ருசியிலும் உயர்ந்த ரக மாமிசச் சத்தைப் போன்று இருக்கிறது என்று இந்தக் குழம்பைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் கூறுகிருர்கள்.

8. சோயா மொச்சைப் பால்: சோயா மொச்சைப் பால், உணவுச் சத்தில் பசும்பாலேயோ, ஆட்டுப் பாலேயோ ஒத்ததாக இல்லாவிட்டாலும் பால் சேர்க்கவேண்டியிருக்கும் எந்தப் பானத்தோடும் சமையல் பாகத்திலும் இந்தப் பாலேக் கலக்கலாம் என்று அமெரிக்க உணவு ஆராய்ச்சி டிவிஷனேச் சேர்ந்த டாக்டர் ஈ. ஜே. கிங்ஸ்லி கூறுகிருர். பால் கொடுக்கும் கால்நடைகள் குறைவாக இருக்கும் இடங்களில், சோயா மொச்சைப் பாலே குழந்தைகளுக்கு முக்கியமான உணவாவதோடு அனுபவத்தில் பாலுக்குப் பதிலானதும் ஆகும். பிரான்ஸிலும் இங்கிலாந்திலும் சோயா பால் அதிகமாக உபயோகிக்கப்படுகிறது என்று சொல்லப்படுகிறது. அமெரிக்காவில் சில உணவு நிபுணர்கள், சோயா பால் பவுடரை வர்த்தக ரீதியில் தயாரிப்பதற்கு முயற்சி செய்து வருகிருர்கள். சோயா மொச்சைப் பாலில், பசும்பாலில் இருப்பதைப் போன்ற உணவுச் சத்துக்களே இருக்கின்றன என்றும், ஆனல், பாலில் இருப்பதில் ஆறில் ஒரு பங்கு சுண்ணும்புச் சத்தே இதில் இருப்பதோடு, கொழுப்பு குறைவாகவும், லாக்டோஸ் (பால் சர்க்கரை) இல்லாமலும் இருக்கிறது என்றும் ஹோம் எகனுமிக்ஸ் பியூரோ சமீபத்தில் வெளியிட்டிருக்கும் ஓர் அறிக்கை கூறுகிறது. இப்பாலில் இருக்கும் புரதச் சத்து, வேறு எந்தத் தாவரப் புரதச் சத்தையும் விட அதிகச் 'சக்தியுள்ளதாக' இருந்தபோதிலும், அளவில் குறைவாக இருப்பதோடு மிருகத்தினிடமிருந்து கிடைக்கும் பாலின் புரதச் சத்துக்குத் தரத்தில் இணேயில்லாததாகவும் இருக்கிறது. சோயா மொச்சையில் நீர் அதிகம் இருக்கிறது. ஆகையால், பசுவின் பாலில் இருப்பதைவிடப் பொருள்கள் குறைவாயிருக்கின்றன. சோயா மொச்சைப் பாலில் கீழ்க்கண்ட விகிதத்தில் பொருள்கள் இருக்கின்றன என்று அடால்பும் கியாங்கும் கூறுகின்றனர்:

புரதம்	4.22	கொழுப்பு	1.87
உப்புக்கள்	0.40	நீர்	93.51

இப்பாலில் அடங்கியிருக்கும் பொருள்களின் அளவு, இதைத் தயாரிப்பதற்கு உபயோகிக்கும் நீரின் அளவை அனுசரித்து மாறுபடும். மேலே காணும் விவரங்களிலிருந்து, இதில் சர்க்கரையே இல்லே என்பதும், உப்புச் சத்தும் மிகக் குறைவாக இருக்கிறது என்பதும், பசும்பாலில் இருக்கும் உப்புச்சத்துக்களில் பாதிதான் இதில் இருக்கிறது என்பதும் நன்கு விளங்கும்.

பால் தயாரிப்பதற்குச் சிறந்த ரக சோயா மொச்சை, மஞ்சள் நிறமுடையதுதான். இப்பாலைத் தயாரிப்பதற்கு இருக்கும் இரு முறைகளையும் கீழே கொடுக்கிறேன்:

1. சோயா மொச்சையை அலம்பி எடுத்து இரவில் ஊற வைக்கவும். தோலை நீக்கிவிட்டு அதை மென்மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த மாவைப் பாலேடுத் துணிப் பையில் இட்டு வெதுவெதுப்பான நீருள்ள ஒரு பானையில் வைக்கவும். ஒரு ராத்தல் உலர்ந்த மொச்சைக்கு முக்கால் காலன் நீர் வீதம் வைக்க வேண்டும். *5* முதல் *10* நிமிடங்கள் வரையில் கையினால் அந்நீரைக் கலக்கிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். பிறகு மாவு இருக்கும் பையை நன்றாக அப்பாத்திரத்தில் பிழிய வேண்டும். இவ்விதம் கிடைத்த பால் போன்ற வஸ்துவை மெல்லிய தீயில் வைத்து *30* நிமிட நேரம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அப்பொழுது இடைவிடாது கலக்கிவிட்டுக்கொண்டும் இருக்க வேண்டும். அடிப் பிடித்துவிடாமல் இருக்க இது அவசியம். ருசிக்கு வேண்டிய அளவு சர்க்கரையையும் உப்பையும் சேர்த்துக் கொள்க. குளிர்ந்த இடத்தில் இப்பாலை வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. சோயா மொச்சையை அலம்பிக்கொள்ளவும். நன்றாக உலர்ந்த பிறகு உடைத்து, மிருதுவாக அரைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு ராத்தல் சோயா மொச்சைக்கு முக்கால் காலன் வீதம் தண்ணீர் வைத்து, அதில் மாவை இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பின்னர் விடாமல் கலக்கிக்கொண்டே இருந்து இருபது நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பிறகு துணியால் வடிகட்டவும். ருசிக்கு வேண்டிய அளவு சர்க்கரையையும் உப்பையும் சேர்த்துக்கொள்ளவும். குளிர்ந்த இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

கெட்டியான பொருளிலிருந்து நீரைப் பிரித்த பிறகும் மிஞ்சியிருப்பதில் அதிக ஊட்டச் சத்துள்ள பொருள்கள் இருக்கின்றன. அதை உலர வைத்துக் கால்நடைகளுக்கு ஆகாரமாக உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். மாவாக அரைத்து மனிதரும் உணவாகக் கொள்ளலாம்.

9. சோயா மொச்சைப் பாலேடுக் கட்டி : (டோ பூ) : சோயா மொச்சைப் பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பாலேடுக் கட்டியைப் போன்றதோர் பொருள் இங்குள்ள சீன, ஜப்பானிய சிற்றுண்டிச் சாலைகளில் கிடைக்கின்றன. டோ பூ என்று அதற்குப் பெயர். அதைத் தயாரிக்கும் முறை வருமாறு :

மேலே கூறியவாறு சோயா மொச்சைப் பாலைத் தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும். அது கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் போது, பாலின் அளவு எவ்வளவு இருக்கிறதோ அதில் ஐந்தில் ஒரு பகுதி அளவுக்கு அதில் மாக்னீஷியம் அல்லது லாக்டிக்

ஆஸிட் அல்லது அரைச் சதவிகித அளவு ஸிட்ரிக் ஆஸிடை அதில் கலந்து கிளறிவிட்டுக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். இந்தப் பால் சீக்கிரத்தில் சாம்பல் நிற வெள்ளைத் தயிர் போன்று ஆகிவிடும். அதைத் துணியில் வடிகட்டி மஞ்சள் நிற நீரை வெளியேற்றிவிட வேண்டும். பின்னர் அதிகப்படியாக இருக்கும் ஆஸிடை அலம்பிவிடுவதற்குத் துணியைப் பன்முறைகள் குளிர்ந்த நீரில் அமுக்க வேண்டும். சுமார் ஒரு மணி நேரம் வடியவிட்டு மிஞ்சியிருக்கும் நீரையும் பிழியவேண்டும். பிறகு அதில் உப்புப் போட்டு, நறுக்குவதற்குக் கெட்டியானதாகும் வரையில் குளிர்ந்த இடத்தில் வைத்துவிட வேண்டும். ஜப்பானியரின், சீனரின் சமையல்களில் சூப்புகள், பச்சடிகள் போன்ற பலவகையான பண்டங்களைத் தயாரிப்பதற்கு டோ பூவை உபயோகிக்கிறார்கள். நீரிழிவு நோய்க்கு இது சிறந்த பொருள் என்று கருதப்படுகிறது. டோ பூவில் என்ன என்ன அடங்கியிருக்கின்றன என்பதைக் குறித்து அடால்பும், கியாங்கும் வருமாறு கூறுகிறார்கள்.

புரதம்	10.22	கொழுப்பு	3.66	உப்புகள்	1.09
திரட்டல்	4.13	நீர்	80.90		

10. சோயா மொச்சை எண்ணெய் : சோயா மொச்சை சிறந்த உணவாக இருப்பதோடு இதில் சிறந்த எண்ணெயும் இருக்கிறது. இந்த எண்ணெய் வட அமெரிக்காவில் அதிக அளவு உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது. மஞ்சூரியாவில் எண்ணெய்க்கும் பருப்புக்குமே சோயா மொச்சை பயிரிடப்படுகிறது என்றும், மஞ்சூரிய விவசாயி எப்பொழுதுமே இதைப் பணப் பயிராகவே நம்பியிருக்கிறான் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. சோயா மொச்சையிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கப் பல முறைகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இங்கே அமெரிக்காவில் அரைத்த இம்மொச்சையில் பென்ஸால், நப்தா அல்லது ஈதர் போன்ற சில ரசாயனப் பொருள்களைக் கலந்து எண்ணெயை எடுத்துவிடுகிறார்கள் என்று கேள்விப்படுகிறேன். ஆனால், பருத்திக்கொட்டையிலிருந்தும், ஆளி விதையிலிருந்தும் எண்ணெய் எடுப்பதற்கு எந்தவிதமான முறை கையாளப்படுகிறதோ அதே முறையைக் கொண்டே சோயா மொச்சையிலிருந்தும் எண்ணெய் எடுத்து விட முடியும் என்றே எண்ணுகிறேன். அமெரிக்காவிலிருக்கும் உலரும் எண்ணெய் ரகத்தைச் சேர்ந்தது சோயா மொச்சை எண்ணெய். முக்கியமாக சோப் செய்வதில் ஆளி விதை எண்ணெய்க்கும் பருத்திக்கொட்டை எண்ணெய்க்கும் பதிலாக இந்த எண்ணெயை முயற்சிக்கலாம். இங்கே விவசாய இலாகா வெளியிட்டிருக்கும் விவசாயிகள் அறிக்கையொன்று, இந்த எண்ணெயைப் பற்றி எழுதுகையில், மிருதுவான சோப்புகள் செய்வதற்கு ஆளி விதை எண்ணெய்க்கு இது சரியான இணையாக இருக்கிறது என்றும், ஆனால், இதில் நீர் வாயு கலந்திருக்கும்படி செய்தாலன்றிக் கடினமான சோப்புகளைத் தயாரிப்பதில்

இதை ஓரளவுக்குத்தான் உபயோகிக்க முடியும் என்றும் கூறு கிறது. இங்கே அமெரிக்காவில் வர்ணங்களைத் தயாரித்து வரு கிறவர்கள், சில வகையான வர்ணங்களுக்கு ஆளி விதை எண் ணெய்க்குப் பதிலாகச் சோயா மொச்சை எண்ணெயை உபயோ கித்து வருகிறார்கள். சீனாவில் இந்த எண்ணெய் முக்கியமாக உணவாகவே உபயோகிக்கப்படுகிறதாம். அமெரிக்காவில் சோயாமொச்சையின் எண்ணெயை வார்னிஷ், அச்சு மை, வர்ணங்கள், மெழுகு வர்த்திகள், மழைநீர் இறங்காத துணிமுதலிய சாமான்களைத் தயாரிப்பது, விளக்கு எரிப்பது, மசை போடு வது, ரப்பருக்குப் பதிலானவை ஆகியவைகளைத் தயாரிப்பது போன்ற வர்த்தக காரியங்களுக்கும் உபயோகிக்கிறார்கள்.

11. **சோயா மொச்சைப் பிண்ணாக்கு :** சோயா மொச்சையி லிருந்து எண்ணெயை எடுத்த பிறகு அதன் பிண்ணாக்கு அதிக மதிப்புள்ள பொருள் என்றும், அது பல வழிகளிலும் பயன் படு கிறது என்றும் இங்கே விவசாய இலாகா கருதுகிறது. ஐரோப் பிய நாடுகளிலும், வட அமெரிக்காவிலும் சோயா மொச்சைப் பிண்ணாக்கைப் பெரும்பாலும் தீனிக்கே உபயோகிக்கிறார்கள். அதிக ஊட்டச் சத்துள்ள சிறந்த தீனி அது என்று கருதப்படு கிறது. எல்லா வகையான கால்நடைகளும் அதை விரும்பித் தின்கின்றன. சீனாவில் இப்பிண்ணாக்கை எருவிடுவதற்கே அதிக மாக உபயோகிக்கிறார்கள் என்றும், வேலை செய்யும் கால் நடை களுக்கும், அவற்றிற்குக் கொழுப்பேற்றவும் இதைத் தீனியாகவும் கொடுக்கிறார்கள் என்றும் அறிகிறேன். பருத்திக் கொட்டைப் பிண்ணாக்கில் இருப்பதைப் போன்றே சோயா மொச்சைப் பிண்ணாக்கிலும் கொஞ்சம் பாஸ்பரஸும் பொடாஷும் இருக் கின்றன. இவற்றில் பெரும் பகுதியை அடையவும் முடிகிறது. ஆனால், எரு என்ற வகையில் இதன் முக்கியமான பலன் இதி லிருக்கும் நைட்ரொஜன் தான். நல்ல எருவாக இருப்பதற்கு அதில் என்ன அடங்கியிருக்கின்றன என்பதையும், பருத்திக்கொட் டைப் பிண்ணாக்குக்கும் இதற்கும் உள்ள தாரதம்மியத்தையும் கீழே கொடுத்திருக்கிறேன். அமெரிக்க கெமிஸ்டிரி அண்டு சாயில் பியூரோ இந்த விவரத்தைக் கொடுத்திருக்கிறது.

(அதில் அடங்கியவைகளின் சத விகிதம்)

	நைட்ரொஜன்	அமோனியா	பாஸ்பரிக்	பொடாஷ்
சோயா மொச்சை (விதை)	6.51	7.90	1.36	1.82
சோயாப் பிண்ணாக்கு	7.72	9.37	1.36	1.82
மேற்படி செக்குப் பிண்ணாக்கு	7.18	8.72	2.37	2.92
பருத்திக்கொட்டைப் பிண்ணாக்கு	6.79	8.24	2.88	1.77

—'ஹரிஜன்' – 28—12—1935; 4—1—1936

31

ஒரு சோயா மொச்சைப் புத்தகம்

சோயா மொச்சைச் சாகுபடி, அதில் அடங்கிய சத்துக்கள், அதன் உபயோகம் ஆகியவைகளைக் குறித்துப் பல புத்தகங்கள் வெளிவந்திருக்கின்றன. பரோடா சமஸ்தான உணவு ஆராய்ச்சி அதிகாரியான ஸ்ரீ எப். எஸ். காலே, சோயா மொச்சையைக் குறித்து விரிவான புத்தகம் ஒன்றை எழுதியிருக்கிறார். அதன் சாகுபடி, உபயோகம் ஆகியவைகளைக் குறித்த சாராம்சங்களைக் கொண்டது அது.*

மற்ற எல்லா மொச்சைகளையும்விட சோயா மொச்சை, புரதங்களிலும், கொழுப்புச் சத்திலும், கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்களிலும் உயர்வானது என்பதை 'ஹரிஜன்' வாசகர்கள் இப்பொழுதே அறிந்திருப்பார்கள். இங்கே மகன்வாடியில் இந்த மொச்சையைக் கொண்டு நடத்தப்பட்டிருக்கும் சில சோதனைகளும் அவர்களுக்குத் தெரியும். உடலை உழைத்து வேலை செய்வோர் என்று எங்களை நாங்கள் சொல்லிக்கொண்டபோதிலும் உடலுழைப்போர் என்ற சொல்லுக்கு நாங்கள் எவ்விதத்திலும் பொருந்தாதவர்கள். என்றாலும், கைகளாலும் உண்மையாகவே உழைத்து வருகிறவர்களுக்கும், பாலோ, நெய்யோ சாப்பிட முடியாதவர்களான ஏழைகளுக்கும் இந்த மொச்சை மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஆகையால், இதன் உணவு முக்கியத்துவத்தைக் குறித்துக் கூற நாங்கள் தகுதி வாய்ந்தவர்களாகக்கூடும். புரதச் சத்தையும் கொழுப்புச் சத்தையும் அதிகமாகக் கொண்ட ஒரு மொச்சை, உட்கார்ந்தபடி இருக்கவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு உணவாகவே ஆக முடியாது. ஆனால், இந்தியாவில் குறைபாடுள்ளதாக இருக்கும் ஆகாரத்துடன் சாப்பிடுவதற்குச் சரியான உணவுப் பொருள் இது. இதைக் கோதுமை மாவுடன் சரியான அளவில் சேர்த்தால் எல்லோருக்குமே இது நல்லது. இந்தியாவில் இருக்கும் நாம் – நமது அரசாங்கமோ, பொது ஸ்தாபனங்களோ – துரதிருஷ்டவசமாக முக்கியமானதாகச் சொல்லக்கூடிய ஆராய்ச்சி எதையுமே இதைக் குறித்துச் செய்யவில்லை. ஆகையால், இதன்மீது வெளிநாடுகளில் செய்யப்பட்டிருக்கும் முடிவுகளையே நாம் நம்பியிருக்க வேண்டியிருக்கிறது. மாஸ்கோவில் சோயா மொச்சை ஆராய்ச்சி ஸ்தாபனம் ஒன்று இருக்கிறது என்றும், ருஷ்யா 'ஐந்தாண்டுத் திட்ட'த்தின்

---

* "சோயா மொச்சை: உணவில் அதன் பயனும் சாகுபடியும் உபயோகமும்" என்பதே ஸ்ரீ எம். எஸ். காலே எழுதியுள்ள புத்தகம். அது (1) நியூ புக் கம்பெனி, கிதாப் மஹால், 192, ஹார்ன்பீ ரோடு, பம்பாய். (2) எல். பி. பரீக், 192, ஹார்ன்பீ ரோடு, பம்பாய் ஆகிய இடங்களில் கிடைக்கும்.

ஒரு பகுதியாக இம்மொச்சையைப் பயிரிட அதிக நிலத்தைத் தனியாக ஒதுக்கி வைத்திருக்கிறது என்றும் ஸ்ரீ காலே கூறுகிறார். இவர் கூறுவதாவது: "சோயா மொச்சை உணவுப் பொருட் காட்சி ஒன்றும் நடந்தது. அதில் கேக், துவையல், பச்சடி, பிஸ் கோத்துகள், சாக்லெட்டுகள், டாபீ, டீ, காபி, கட்லெட், மாமி சத்திற்குப் பதிலானவை, சூப்புகள் முதலிய வகைகள் 300-க்கும் மேலான உணவு வகை தயாரிப்புகள் செய்து காட்டப்பட்டன. தொழிற் சங்கத் தொழிற்சாலைகள், இன்ஜினீயர்கள், சோவியத் பத்திரிகைகள், செஞ்சேனை ஆகியவைகளின் பிரதிநிதிகளுக்கு அவற்றைக் கொடுத்துச் சாப்பிடச் செய்தனர். இந்த உணவு அற்புதமாக இருப்பதாகவே எல்லோரும் ஏகோபித்துக்கூறினர்." அவர் மேலும் கூறுவதாவது: 'சோயா மொச்சை ஆகாரத்தைக் கொடுத்த பிறகு ரத்தத்தில் காரத் தன்மை அதிகரித்துவிட்டது என்பது பார்பாரா ஆஸ்பத்திரியில் ஆஸ்போர்ன் நடத்திய சோதனையிலிருந்து தெரிகிறது. சாதாரணக் காரத் தன்மை உயர்ந்த ஆரோக்கிய உடல்நிலை, அமிலத் தன்மையோ, உடல் நோயுற்றிருக்கும் நிலை என்ற வைத்தியக் கருத்தோடு கவனிக்கும் போது இது மிகவும் முக்கியமானதாகிறது. மாமிசத்திலிருக்கும் புரதம், உடலில் இருக்கும் மூத்திர அமிலத்தை மிகுதியாக்கி, முடக்குவாதம், சிறுநீரகக் கோளாறு, சூலைநோய் ஆகியவைகளை உண்டாக்குகிறது. ஆனால், இதற்குநேர்மாருகச் சோயா மொச்சை யில் இருக்கும் புரதமோ, மூத்திர அமிலத்தைக் குறைப்பதோடு எந்த நோயையும் உண்டாக்குவதில்லை. சூலை நோய் என்பதே சீனுவில் யாருக்கும் தெரியாது என்றும் சொல்லப்படுகிறது. மாமிசம், மீன், முட்டைகளில் இருக்கும் புரதச் சத்துக்கள் அமிலத்தை உண்டாக்குபவை என்றும், சோயா மொச்சையில் இருக்கும் புரதம் காரத் தன்மையை உண்டாக்குகிறது என்றும், கொலம்பியா சர்வகலாசாலை உணவுச் சத்து ஆராய்ச்சிப் பேராசிரியரான டாக்டர் ஷெர்மானின் ஆராய்ச்சி நிலையங் களில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.'' மாமிசத்திற்குப் பதி லாகச் சாப்பிடக்கூடிய சரியான சத்துள்ள ஆகாரம் சோயா மொச்சை என்பது இதிலிருந்து விளங்கும்.

சோயா மொச்சைச் சாகுபடியைப் பற்றிய அத்தியாயம் அதிக அனுபவப் பலனைக் கொடுக்கக் கூடியதாகும். ஏனெனில், இந்தியாவில் ஒரே ஒரு சமஸ்தானத்தில்-பரோடா சமஸ்தானத் தில் - அதிக அளவில் செய்யப்பட்ட சோதனைகளை அடிப்படை யாகக் கொண்டது இந்த அத்தியாயம். எந்தப் பருவ நிலையிலும் அதை விதைத்துப் பயிரிடலாம். மழை அதிகமாக இருக்கும் இடங்களில் மழைக் காலம் முடிந்த பிறகு விதைக்க வேண்டும். மழை 30-லிருந்து 50 அங்குலம் வரையிலுமே இருக்கும் பகுதி களில் மழைக் காலத்தில் விதைக்க வேண்டும். பரோடாவிலும் மத்திய மாகாணத்திலும் தனிப்பட்ட விவசாயியின் அனுபவம் இன்னதென்பதை இப்புத்தகத்தின் ஆசிரியர் விரிவாகக் கூறி யிருக்கிருர். இது சோயா மொச்சையைப் பயிரிட விரும்புவோ

ருக்கு அதிக உதவியாக இருக்கும். இப்பயிர், காற்றிலிருக்கும் நைட்ரொஜனை இழுத்து நிலத்திற்கு அளித்து, நிலம் சத்துள்ளதாகவும் செழிப்பானதாகவும் செய்கிறது. ஆகையால், நிலம் நல்ல வளத்தை அடைவதற்கு இது அதிக உபயோகமானதாகக் கருதப்படுகிறது. கால்நடைகளுக்கும் இது சிறந்த தீவனம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஸ்ரீ காலே கூறுவதாவது: "காய வைத்த சோயா மொச்சைத் தழையில் ஜீரணமாகக்கூடிய நைட்ரொஜன் அதிகம் இருப்பதால் இது கால்நடைகளுக்கு நல்ல ஊட்டத்தை அளிக்கும் தீவனமாகிறது. அமெரிக்காவில் இதையும் மற்றத் தீவனங்களையும் கொடுத்துச் சோதித்துப் பார்த்ததில், பால், வெண்ணெய் உற்பத்தியைப் பொறுத்தவரையில் சோயா மொச்சைத் தீவனமே மற்றெல்லாவற்றையும்விடச் சிறந்தது எனக் கண்டிருக்கிறார்கள். காய்ந்த சோயா மொச்சைத் தழையைக் கொடுத்தால், பசுக்கள் அதிகப் பாலைக் கொடுப்பதோடு நிறையிலும் அதிகரிக்கின்றன என்பதே எங்கள் அனுபவமும். பரோடா விவசாய ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் பரீட்சித்ததில் காளை மாடுகளுக்குச் சோயா மொச்சைத் தழையைப் போட்டபோது அவை பலத்திலும் திறமையிலும் அதிகரித்ததோடு நிறையிலும் அதிகமாயின."

உணவுப் பொருள் என்ற வகையில் இதைக் குறித்து நான் முன்பே கூறியிருக்கிறேன். பொதுவான சிரத்தையை முன்னிட்டு இரண்டு, மூன்று விஷயங்களைக் கவனிப்பது முக்கியம். சோயா மொச்சையில் புரதச் சத்து மிக அதிகமாக இருக்கிறது. உடலை உழைத்து வேலை செய்கிறவர்களுக்கு இது மிகச் சிறந்த ஆகாரம் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. ஆனால், அதன் பலனைக் குறித்து நாம் அதிகப்படியாக மதித்து விடக்கூடும். இதிலிருக்கும் புரதச் சத்திற்கும் மற்ற உணவுப் பொருள்களில் இருக்கும் உணவுச் சத்திற்கும், உடலைப் பற்றியதாகவுள்ள மதிப்பின் தாரதம்மியம் இன்னதென்பதையும் நாம் கவனிக்கவேண்டும். பாலிலுள்ள புரதத்திற்கு உடலைப்பற்றியதாகவுள்ள மதிப்பு 100 என்று வைத்துக் கொண்டால், சோயா மொச்சைப் புரதத்திற்குள்ள மதிப்பு 55 என்றும், மீனின் புரதத்திற்கு உள்ள மதிப்பு 98 என்றும், மாமிசப் புரத மதிப்பு 105 என்றும் டாக்டர் கே. பி. வாசு கூறுகிறார். டாக்டர் அக்ராய்டோ, சோயா மொச்சைப் புரத மதிப்பு 64 என்றும், முட்டைப் புரதம் 94 என்றும், பால் புரத மதிப்பு 84 என்றும், அரிசிப் புரத மதிப்பு 65 என்றும் சொல்லுகிறார். "ஆகாரத்தில் இருக்கவேண்டிய புரதச் சத்துக்கு ஒரே வழியாகச் சோயா மொச்சைப் புரதம் மாத்திரமே கிடைப்பதாய் இருந்தால், உடலைப் பற்றிய மதிப்பில் பால், முட்டைப் புரதத்தைவிட இது தாழ்ந்ததே. ஆனால், மனித ஆகாரம் பல பொருள்களிலிருந்தும் பலவகையான புரதச் சத்தைப் பெறுவதாக இருக்கிறது. தானியப் புரதங்களைச் சோயா மொச்சைப் புரதம் அதிகரிக்கும் என்பதற்கான ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன. அனுபவ ரீதியில்

என் கருத்து என்னவெனில், இந்தியாவில் தானியங்களேயே அதிக மாகக்கொண்ட ஆகாரத்துடன் உபரியாகச் சிறிதளவு சோயா மொச்சையைச் சேர்த்துக்கொண்டால் அது சிறந்த உணவே என் பதாகும்'' என்பது டாக்டர் அக்ராய்டின் திட்டமான கருத்து. ஸ்ரீ காலேயும் உணவு நிபுணர். சோயா மொச்சையில் முக்கியமாகக் கொழுப்புச் சத்தும், உப்புச் சத்துக்களும், வைட்டமின்களும் அதிகம் இருப்பதால் கோதுமை மாவுடன் (15 முதல் 21 சத விகிதம் மாத்திரம் சேர்க்க வேண்டும்) அது பலனுள்ள உபரி உணவுப் பொருளே என்று இவர் வற்புறுத்துகிருர். தாய்ப் பாலோ, பசும்பாலோ, மற்றப்பாலோ போதிய அளவுகிடைக்காத குழந்தைகளுக்குச் சோயா மொச்சைப் பாலேக் கொடுத்து வருவது நல்லது என்று ஜெனரல் ஸர் ராபர்ட் மெக்காரிஸன் கூறுகிருர். ஸ்ரீ காலே, தமது சொந்தக் குழந்தைக்கு இரண்டு மாத காலம் சோயா மொச்சைப் பாலேக் கொடுத்து வெற்றி கண்டிருப்பதற்கு அக்குழந்தையின் படத்தைப் பிரசுரித்திருக்கிருர். ஆனல் ஆதார பூர்வமாக இதைக் குறித்துத் திட்டமான முடிவைக் கூறுவதற் குப் பெருமளவில் போதுமான காலத்திற்கு விரிவான ஆராய்ச்சி களே நடத்த வேண்டியது அவசியம். நமது சப்பாத்தி, ரொட்டி யின் தரத்தை அதிகரிப்பதற்குச் சோயா மொச்சை மாவுக்குள்ள தகுதியைக் குறித்து ஸ்ரீ காலே கூறுவது மிகவும் சரியானதாக இருக்கலாம். அவர் கூறுவதாவது: ''இந்திய ரொட்டிகளின் ஊட்டத் தகுதியைச் சோயா மாவு அதிகரிக்கும். சோயா மாவில் 20 சத விகிதக் கொழுப்பு இருப்பதால், ரொட்டி சுட நெய்யும் எண்ணெயும் குறைவாகப் போதும். சாதாரண ரொட்டியைவிட இது அதிக ருசியாகவும் இருக்கும். ரொட்டி மிருதுவாக இருப்ப தோடு நிறமும் நன்ருக இருக்கும். கெடாமல் நீண்ட நேரத் திற்கும் இருக்கும். நம்முடைய சாதாரண ரொட்டிக்கு 15 முதல் 25 சத விகிதம் சோயா மாவைச் சேர்ப்பதால் ரொட்டியின் ஊட்டச்சத்து அதிகமாவதோடு நன்ருக ஜீரணமாகும் தன்மையும் அதிகரிக்கும். சோயா மாவில் போதுமான கொழுப்புச் சத்து இருப்பதால் ரொட்டி சுட உபயோகிக்கும் எண்ணெயும் நெய்யும் மிச்சப்படும். அது ரொட்டியையும் சப்பாத்தியையும் மிருது வாக்கும்.''

(ஸ்ரீ மகாதேவ தேசாய் எழுதியது)

— 'ஹரிஜன்' –19—9—1936

32

நெல்லிக்காயின் பெருமைகள்

சொறி, கரப்பான் போன்ற நோய்களேத் தடுக்கும் வைட்ட மினை 'ஸி' வைட்டமின் அல்லது அஸ்கார்பிக் ஆஸிட், பழங் களிலும் கறி காய்களிலும் இருக்கின்றன. கறிகாய்களில் பச்சைக் கீரையாக இருக்கும் கறி காய்களிலேயே இந்த வைட்டமின்

அதிகம் இருக்கிறது. பயறு வகைகளையும், தானியங்களையும் முளைக்க வைத்தால், அத்தானியங்களிலும் வளரும் பச்சை முளைகளிலும் வைட்டமின் 'ஸி' சத்து உருவாகிறது. நெல்லிக்காய் எல்லா இந்தியக் காடுகளிலும் ஏராளமாகப் பயிராகிறது. ஜனவரியிலிருந்து ஏப்ரல் வரையில் அளவில்லாமல் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் இது கிடைக்கிறது. இதன் சாற்றில் ஆரஞ்சுப் பழரசத்தில் இருப்பதைவிட இருபது மடங்கு அதிக 'ஸி' வைட்டமின் சத்து இருக்கிறது. 'ஸி' வைட்டமின் சத்தில் ஒரு நெல்லிக்காய், ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆரஞ்சில் இருக்கும் 'ஸி' வைட்டமினுக்குச் சமம். நெல்லிக்காயை, அதன் வைட்டமின் சத்து எதுவுமே போகாமலேயே பக்குவப்படுத்தி வைத்திருக்க முடியும். சூட்டில் வைப்பதாலோ, உலரவைப்பதாலோ வைட்டமின் கெட்டு விடாமல் பாதுகாக்கக்கூடிய சில வஸ்துக்களும் நெல்லிக்காயில் அடங்கியிருக்கின்றன. மற்றப் பழங்களுக்கும் கறி காய்களுக்கும் அப்படிப்பட்ட தன்மை கிடையாது. பல ஆயுர்வேத மருந்துகளிலும், தேக புஷ்டி லேகியங்களிலும் நெல்லிக்காய் முக்கியமாகச் சேர்க்கப்படுகிறது. சொறிக்கும் கரப்பானுக்கும் இது கைகண்ட மருந்து என்று *1940*-இல் ஹிஸ்ஸார் பஞ்சப் பகுதியில் காணப்பட்டிருக்கிறது. மேற்கண்ட பயனுள்ள தகவல்கள், *1942* மார்ச் மாத 'இந்திய வைத்திய கெஜட்'டிலிருந்து எடுக்கப்பட்டனவாகும்.

(ஏ. கே. எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' – 12—4—1942

33

வெண்ணெய் எடுத்த பாலும் மோரும்

[வெண்ணெய் எடுத்த பாலின் சாதக பாதகங்களைக் குறித்தும், அதை எல்லோரும் விரும்பும்படி செய்வதைப் பற்றியும் குன்னூர் ஊட்டச் சத்து ஆராய்ச்சி நிலைய டைரக்டர் டாக்டர் அக்ராய்டையும் ஸ்ரீ சதீஷ் சந்திர தாஸ் குப்தாவையும் பல கேள்விகள் கேட்டு எழுதியிருந்தேன். அவர்கள் இருவரும் தங்களுடைய சிறந்த அபிப்பிராயங்களை எனக்கு அனுப்பியிருக்கிறார்கள். அவையே கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன—மகாதேவ தேசாய்.]

குன்னூர், *18* மே, *1937*

அன்புள்ள ஸ்ரீ தேசாய்,

ஆரோக்கியப் பிரசுரம் நெ. *23*-இன் பிரதிகள் இரண்டைத் தனித் தபாலில் அனுப்பியிருக்கிறேன். 'இந்திய உணவுகளின் ஊட்டச் சத்தும் திருப்திகரமான ஆகாரங்களுக்குத் திட்டமும்' என்பதும், வெண்ணெய் எடுத்த பாலைப் பற்றிய விளக்கப் பிரசுரமும் கொண்டது அப்பிரசுரம்.

வெண்ணெய் நீக்கிவிட்ட பால், மோரின் ஊட்டச் சத்தைக் குறித்து நீங்கள் பல கேள்விகள் கேட்டிருக்கிறீர்கள். தனியாக்கிய அல்லது வெண்ணெய் எடுத்த பாலில் கொழுப்பையும் 'ஏ' வைட்டமினையும் தவிர, பாலில் இருக்கும் எல்லாச் சத்துக்களும் அப்படியே இருப்பதால் அது உயர்ந்த ஊட்டச் சத்துள்ளதே யாகும். வெண்ணெய் எடுத்த பாலைவிட நல்ல ரக முழுப் பாலே நல்லது. ஏனெனில், பாலில் 'ஏ' வைட்டமின் இருக்கிறது. பாலோ, முட்டையோ இல்லாமல் கொஞ்சம் கறி காயை மாத்தி ரமே கொண்டதான அரிசி, கம்பு,கேழ்வரகு போன்ற தானியங்கள் அடங்கிய இந்திய உணவையே சாப்பிட்டுவரும் குழந்தைகளுக்கு வெண்ணெய் எடுத்த பாலை ஒழுங்காகக் கொடுத்து வந்தால், அவர்களின் ஆரோக்கியம் விருத்தியாவதுடன் உடம்பும் வளரும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. வெண்ணெய் எடுத்த பாலில் இருக்கும் முக்கியமான சௌகரியம், பாலைவிட இது மலிவாக இருப்ப தாகும்.

நாங்கள் பல சோதனைகளில் வெளிநாட்டிலிருந்து வரும் வெண்ணெய் எடுத்த பால் பவுடர்களைக் கொடுத்துப் பார்த் தோம். இந்தப் பால் பவுடரைத் தினம் ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் 3-4 மாதங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துப் பார்த்ததில், அவை களின் நிறை நன்றாக அதிகரித்ததைக் கண்டோம். பால் இல்லா மல் இதே ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டு வந்த குழந்தைகளைவிட இக்குழந்தைகளின் பொதுவான தேக நிலையிலும் குறிப்பிடத் தக்க அபிவிருத்திகள் இருந்தன. இந்தப் பால் பவுடரை நீரில் கரைத்தே கொடுத்து வந்தோம். பவுடரைப் பாலாக்குவதற்கு அதன் நிறையைப்போல் எட்டு மடங்கு நிறை நீரை அதில் கலந்தோம்.

வெண்ணெய் எடுத்த பால், யந்திர முறையைக் கொண்டே பவுடராக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால், பவுடருக்கு இருப் பதைப் போன்ற சத்தே அதைப் பாலாக்கிய பிறகும் இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இத்தகைய பால் வீணாக்கப்படுவ தற்கு அனுமதிக்கவே கூடாது. பள்ளிக்கூடக் குழந்தைகள் முதலி யோருக்கு அதை விநியோகிப்பதற்குக் கொஞ்சம் ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டியதுதான் தேவை.

ருசியைப் பொறுத்தவரையில் திரும்பப் பாலாக்கப்பட்ட வெண்ணெய் எடுத்த பாலைக் குழந்தைகள் குடிக்கும்படி செய்வதில் எந்தவிதமான கஷ்டங்களையும் நாங்கள் காணவில்லை. இப்பாலைக் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவதாகவே தெரிகிறது. அப்பொழுதுதான் வெண்ணெய் எடுத்த பால் கசப்பாக இருக் கிறது என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுவதற்கில்லை. ருசியைக் குறித்து ஆட்சேபம் ஏதாவது இருந்தால், கொஞ்சம் சர்க் கரையை அதனுடன் கலந்துகொண்டு அந்த ஆட்சேபத்தைப் போக்கிக் கொண்டுவிடலாம் என்றே நான் யோசனை கூறுவேன்.

இப்பாலைத் தானியங்களுடன் கலந்து பொங்கல், கஞ்சி முதலியவைகளைத் தயாரித்தும் சாப்பிடலாம்.

பாலை ஓர் இடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குக் கொண்டு போவதில் என்ன என்ன கஷ்டங்கள் இருக்கின்றனவோ அதே கஷ்டங்கள் தான் வெண்ணெய் எடுத்த பாலைக் கொண்டு போவதிலும் இருக்கின்றன. சீக்கிரத்தில் கெட்டுப் போய்விடக்கூடிய உணவுப் பொருள் பால். காய்ச்சுவதோ, ஓர் அளவு சூட்டில் அதைப் பதப்படுத்தி வைப்பதோ, சாப்பிடுவதற்கு ஏற்றதாக அது இருக்கக்கூடியதாகச் செய்வதற்கு இருக்கும் ஒரே வழி, அதைப் பாலேடுக் கட்டியாகவோ, இறுகிய பாலாகவோ, பவுடராகவோ தயாரித்து விடுவதுதான். மிட்டாய்கள் செய்ய உபயோகிப்பதற்காக வட இந்தியாவில் தயாரிக்கும் 'கோவா', பாலில் இருக்கும் நீர்ச் சத்துப்போகச் சுண்ட வைக்கப்பட்டதேயாகும். அது கொஞ்ச காலத்திற்குக் கெடாமல் இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது.

சாதாரணப் பாலைப் போலவே அன்றாட உபயோகத்திற்கு என்ற வகையில்தான் வெண்ணெய் எடுத்த பாலையும் விநியோகிக்க வேண்டும். விநியோகிப்பதற்கு முன்னால் இப்பாலைக் கொதிக்க வைப்பதால் அதிலிருக்கும் ஊட்டச் சத்து கெட்டுவிடாது.

'மோர்' என்ற சொல்லுக்கு இந்தியாவில் பல பொருள்கள் இருக்கின்றன. பாலைக் காய்ச்சி உறைய வைத்து, அதில் இருக்கும் பெரும் பகுதிக் கொழுப்பை எடுத்துவிட்டுத் தயாரிக்கும் தயிரில் நீரை மாத்திரம் சேர்க்காமல் இருந்தால், வெண்ணெய் எடுத்த பாலில் என்ன சத்துக்கள் இருக்கின்றனவோ அவையே இதிலும் இருக்கின்றன. இந்தத் தயிர் அல்லது மோரில் எப்பொழுதும் அதிகமாக நீரும் கலக்கப்படுகிறது. என்றாலும், அப்பொழுதும் அதை 'மோர்' என்றுதான் கூறுகிறார்கள். ஆனால், இப்படிச் செய்த பிறகு உணவுச் சத்து அதிகமாகக் குறைந்தே போகிறது. ஆடையை வெண்ணெய் ஆகக் கடைந்து எடுத்த பிறகு இருக்கும் திரவப் பகுதி மூன்றாம் முறையில் ஆன 'மோர்'. இந்த ரக மோரும் ஊட்டச் சத்தில் மிகவும் குறைந்ததேயாகும். ஏனெனில், பாலில் இருக்கும் பயனுள்ள பொருள்கள் எல்லாம் எடுத்த ஆடையிலேயே அடங்கிவிடுகிறது. என்றாலும், பாலே இல்லாமல் இருப்பதைவிட இது எவ்வளவோ மேலாகையால் இதை வீணாக்கிவிடக் கூடாது.

ஒரு முக்கியமான உண்மையை மனத்தில் வைக்க வேண்டும். தனியாக்கிய அல்லது வெண்ணெய் எடுத்த பால் மாத்திரமே குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற ஆகாரமாகாது. ஏனெனில், அதில் 'ஏ' வைட்டமின் சத்து குறைவாக இருக்கிறது. இப்பாலைக்

குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதாயிருந்தால், 'ஏ' வைட்டமின் சத்து அதிகமாக உள்ளதான ஏதாவது ஆகாரத்தை, அதாவது மீன் எண்ணெயையும் சேர்த்தே கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக் குக் கொடுக்கும் ஆகாரம் வெறும் தானியத்தையும் கொஞ்சம் கறி காயையும் மாத்திரமே கொண்டதாக இருந்து, மிருகப் புரதமே இல்லாததாகவும் இருப்பின், அப்பொழுது சிசுப் பருவம் கடந்த குழந்தைகளுக்கு உபரி ஆகாரமாக இப்பாலைக் கொடுப்பதால் நன்மை உண்டு. அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பாலே இல்லாமல் இருப்பதைவிட வெண்ணெய் எடுத்த பாலையாவது கொடுப்பது எவ்வளவோ மேலானது. வயது முதிர்ந்த குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுத்துப் பார்த்ததில் இது நல்ல உணவு என்பதை எங்கள் சோதனைகளே காட்டியிருக்கின்றன. கர்ப்பப் பெண் களுக்கும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக் கும் ஆகாரத்துடன் இப்பால் பயனுள்ள உபரியாகும்.

இக்கடிதத்தை 'ஹரிஜ'னில் நீங்கள் பிரசுரிப்பதில் எனக்கு எவ்வித ஆட்சேபமும் இல்லை.

உங்களன்புள்ள,

டபிள்யூ. ஆர். அக்ராய்டு

(2)

வெண்ணெயையும் வைட்டமின் 'ஏ'யையும் தவிர பாலில் இருக்கும் எல்லாச் சத்துக்களும் மோரிலும் இருக்கின்றன. கொதிக்கவைத்த பாலின் வைட்டமின் 'ஸி' நாசமாகிவிடுகிறது. இந்தப் பாலின் மதிப்பை நான் கணக்கிடுவதாயின் அதில் அடங்கியவைகளை வருமாறு மதிப்பிடுவேன்:

(அ) வெண்ணெயும் வைட்டமின் 'ஏ' யும் — 8 அணா

(ஆ) புரதங்கள் — 5 அணா

(இ) பால், சர்க்கரை, உலோக உப்புகள், வைட்டமின் 'பி' — 3 அணா

ஆகையால், அசல் பாலின் மதிப்பு 16 அணா என்றால், மேலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் (ஆ), (இ)யில் கண்டவைகளைக் கொண்ட மோரின் மதிப்பு 8 அணாவாகும். ஆனால், உண்மையில் அதன் மதிப்புக்கு மிகக் குறைவான விலைக்கே மோர் விற்கப்படுகிறது. எனவே, இது மலிவாக இருந்தாலும், பால் வாங்கிச் சாப்பிட முடியாத ஏழைகளுக்கு இது மிகச் சிறந்த ஆகாரப் பொருள். பெரிய அளவில் பாலிலிருந்து தொழிற்சாலையில் வெண்ணெயைப் பிரித்து எடுக்கும் இடங்களில் சில சமயங்களில் மோரை என்ன செய்வது என்பது தெரியாமல் சங்கடமாகவே இருந்து வரு கிறது.

1. தயிர்: பாலைத் தயிராக்கி உள்ளூரிலேயே விற்று விடலாம். பால் ஏராளமாக உபயோகிக்கப்படும் இடங்களில்

ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு தயிரையே விற்க முடியும். மலிவான போக்குவரத்து வசதியுள்ள இடங்களில் தயிரைத் தூரமாகவுள்ள இடங்களுக்கும் அனுப்புகிறார்கள்.

2. சகானு : புளித்த தயிரைக் கொண்டு அல்லது ஸிட்ரிக் ஆஸிட் அல்லது அலுமைக் கொண்டு மோரைப் புளிக்க வைத்து, அதன் புரதங்கள் திரட்டப்படுகின்றன. இதுதான் சகானு. அசல் பாலைப் புளிக்க வைத்தும் சகானு செய்யப்படுகிறது. அப்பொழுது சகானு பாலில் இருக்கும் கொழுப்பையும் தன்னுடன் கொண்டு செல்லுகிறது. எனவே, பாலில் செய்த சகானுவை விட மோரில் செய்த சகானு மட்டமானது; மலிவாகவும் விற்கப் படுகிறது. மோரைச் சகானுவாக்கிவிடுவது சாதாரணமான வர்த்தக முறை. தயிரைவிட இதை வெகு தொலைவுக்கும் கொண்டு போகலாம்; ஆனால், தயிரைப்போல இதை விற்பதால் அவ்வளவு பணம் கிடைக்காது. மேலே கண்ட 'இ' இல் குறிப்பிடப் பட்டிருக்கும் சர்க்கரையும் உலோக உப்புச் சத்துக்களும் சகானுவைப் பிரித்து எடுத்த பிறகு நீரிலேயே தங்கிவிடுகின்றன வாதலால் தயிரின் மதிப்பு 8 அணா என்றால் சகானுவின் மதிப்பு 5 அணாதான்.

3. காஸீன் : மோரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் சகானு போன்ற மற்றோர் பக்குவமே காஸீன். சகானுவுக்கோ, தயிருக்கோ கிராக்கி இல்லையென்றால் மோரைக் காஸீனாக்கி விடுகிறார்கள்.

4. கெட்டிப் பால்: மோரை எல்லோரும் விரும்பி வாங்கும் படி செய்வதற்குச் சிறந்த வழி, அதைக் கெட்டியாக்கி வெண்ணெய் எடுத்த கெட்டிப் பாலாக விற்பதே யாகும். வெண்ணெய் எடுத்த 'பசுத்தலை' கெட்டிப் பால் டன் கணக்கில் வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதியாகிறது. கிராமங்களிலேயே கெட்டிப் பாலைத் தயாரிக்கலாம் என்பதைச் செய்து பார்த்ததில் கண்டிருக்கிறேன். இதில் இருக்கும் கஷ்டமெல்லாம், சரியானபடி டின்னில் அடைப்பதே. இதுவும் சமாளித்து விட முடியாத அவ்வளவு பெரிய கஷ்டம் அன்று.

வெண்ணெய் எடுத்த பாலையும் அதிலிருந்து தயாரிக்கப்படு பவைகளையும் அசல் பால் என்று விற்றுவிடுவதாயின் அது ஆபத்தான பொருளே. சில அயோக்கியர்கள், பாலிலிருந்து ஓரளவு வெண்ணெயை எடுத்துவிட்டு அது அசல் பால் என்றும், அசல் பாலில் தயாரித்த தயிர், சகானு என்றும் விற்றுவிடுகிறார்கள். பட்டணங்களில் விற்கப்படும் தயிரும் சகானுவும் ஓரளவுக்கு வெண்ணெயை எடுத்துவிட்ட பாலைக்கொண்டு தயாரிக்கப் படுபவையே.

5. கடைந்த மோர் (சகாச்): அசல் பாலுக்குத் தயிர் எப்படியோ அப்படி மோருக்கு சகாச். அசல் பாலில் தயாரான தயிரி

லிருந்து வெண்ணெய் எடுத்த பிறகு மிஞ்சுவது கடைந்த மோர் (சகாச்). பாலிலிருந்து வெண்ணெய் அல்லது ஆடையை எடுத்து விட்டு அப்பாலைக்கொண்டு தயாரித்த தயிருக்குச் சமமானது சகாச். இந்த இரண்டுக்கும் தோற்றத்தில வித்தியாசம் உண்டு. வெண்ணெய் எடுத்த பாலிலிருந்து தயாரான தயிரைக் கடைந்தால் சகாச் போன்ற அதே தோற்றத்தையே அது அடைகிறது.

பாலை அல்லது வெண்ணெய் எடுத்த பாலைப் பவுடராக்குவதற்கு வாக்குவம் நீராவியாக்கும் யந்திரம் தேவை. பால் பவுடரை வீடுகளிலேயே தயாரித்துவிட முடியாது.

(ஸ்ரீ எஸ். ஸி. தாஸ்குப்தா எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' – 29—5—1937

34

சாப்பாட்டு எண்ணெய்கள்

இந்தியாவில் பொதுவாகச் சாப்பாட்டுக்கு உபயோகமாக இருக்கும் எண்ணெய்களாவன: 1. தேங்காய் எண்ணெய், 2. எள் எண்ணெய் (நல்லெண்ணெய்), 3. கடுகு எண்ணெய், 4. நிலக்கடலை எண்ணெய், 5. ஆளிவிதை எண்ணெய்.

உணவுச் சத்தில் இந்த எண்ணெய்களுக்கும் மிருகக் கொழுப்புக்கும் இருக்கும் பேதங்களையும், அவற்றின் உணவுச் சத்துக்களையும் குறித்து இக்கட்டுரையில் சுருக்கமாகக் கூறுகிறேன்.

மிருகக் கொழுப்புகளும் தாவர எண்ணெய்களும்

இந்த இரு வகையான பொருள்களையும், பொதுப்படையாகக் 'கொழுப்பு' என்ற பெயரின் கீழ்ச் சொல்லலாம். கொழுப்புக்கள் எரிக்கும் உணவுகள். இந்த வகையில் பார்த்தால் மிருகக் கொழுப்பைப் போன்றவையே தாவர எண்ணெய்களும். அதாவது மிருகக் கொழுப்புக்கள் (அதாவது நெய்) ஒரு குறிப்பிட்ட அளவைச் சாப்பிடுவதால் என்ன சக்தியை அளிக்கிறதோ அதே சக்தியை அதே அளவுள்ள தாவரக் கொழுப்பும் அளிக்கிறது. ஜீரணிக்கும் தன்மையைப் பொறுத்த வரையில் தாவரக் கொழுப்புக்கள் மனித உடலில் நன்றாக ஜீரணித்துக் கலக்கின்றன.

ஆனால், ஒரு முக்கியமான விஷயத்தில், அதாவது வைட்டமின் சத்துக்களைப் பொறுத்தமட்டில் மிருகக் கொழுப்புக்கள் தாவரக் கொழுப்புக்களைவிட உயர்வானவை. தாவர எண்ணெய்களில், கொழுப்பில் கலக்கக்கூடிய வைட்டமின் ('ஏ' அல்லது

'டி') மிகக் குறைவு; இல்லை என்றும் சொல்லலாம். ஹாலிபட் எண்ணெய், காட்லிவர் ஆயில் போன்ற மீன் ஈரல் எண்ணெய் களில் இந்தச் சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கின்றன. நெய்யையும் வெண்ணெயின் ரகத்தில் சேர்த்துவிட முடியாது என்பதையும் இங்கே குறிப்பிட வேண்டும். இந்த வகையில் வெண்ணெயை விட நெய் மட்டமானது. நெய்யைத் தயாரிக்கும் முறையினால் அதில் இருக்கும் சத்து மிகக் குறைவு; ஒன்றும் இல்லை எனலாம். தாவர எண்ணெய்களில் மட்டமான வைட்டமின் சத்து இருந்த போதிலும் அதற்கேற்றாற் போல இந்த எண்ணெய்கள் மலிவாக வும் இருக்கின்றன. இந்தியாவில் வெண்ணெய் சாப்பிடும் வசதியுள்ளவர்கள் மிக மிகச் சிலரே. ஆனால், இதைக் குறித்து யாரும் கவலைப்பட வேண்டியதே இல்லை. இந்த வைட்டமின் சத்துக்களைப் பெறுவதற்கு இன்னும் அதிக மலிவானவை எத்தனையோ இருக்கின்றன.

இந்தியா போன்ற சூரியப் பிரகாசமுள்ள நாட்டில் 'டி' வைட்டமின் எளிதில் கிடைக்கிறது. மனிதத் தோலில் இருக்கும் ஒருவகைச் சத்து, சூரிய ஒளியை அது மேலே பட்டதுமே அதை 'டி' வைட்டமினாக மாற்றிவிடுகிறது. தாவர எண்ணெய்களிலும், 'எர்காஸ்டிரல்' என்ற அதே சத்து இருப்பதால் அவற்றை வெயிலில் வைத்தால் அவற்றிலும் 'டி' வைட்டமின் சத்து உண் டாகிறது.* ஆகையால் உடம்பில் எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு வெயிலில் இருப்பதே 'டி' வைட்டமினைப் பெறுவதற் குள்ள மிக மலிவான முறை. குழந்தைகளின் உடம்பில் கடுகு எண்ணெயைத் தடவிக் கொஞ்ச நேரம் சூரிய ஒளி படும்படி வைப்பது வங்காளத்தில் புராதனமானதோர் முறை. இது மிகவும் நன்மை பயக்கும் முறையாகும்.

தாவர உலகத்திலேயே வைட்டமின் 'ஏ' இருக்கிறதா என்பது சந்தேகத்திற்குரிய விஷயம். ஆனால், மனித உடலி லும், மற்ற மிருக உடல்களிலும் வைட்டமின் 'ஏ' யாக மாற்றி விடும் காரோடின் சத்து தாவரங்களில் இருக்கிறது. பச்சைக் கோஸ்கீரை, மஞ்சள் சோளம், பட்டாணி, தக்காளி ஆகியவை களில் காரோடின் சத்து அதிகம் இருக்கிறது. பறங்கிக்காய் வங்காளத்தில் ஏராளமாகப் பயிராகிறது. ஏழைக் கிராமவாசிகள் வங்காளத்தில் இதை அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். இதிலும் காரோடின் சத்து இருக்கிறது. மாம்பழத்திலும் பப்பாளிப் பழத் திலும் காரோடின் இருக்கிறது. ஆகையால், வைட்டமின் 'ஏ' சத்துக்காக ஏழை மக்கள் வெண்ணெயைத் தேடி அலைய வேண்டியதில்லை.

---

* எண்ணெய் அதிக அளவு வைட்டமின் சத்தைப் பெறும்படி செய்வதற்கு சூரிய ஒளி எண்ணெயில் அதிக அளவு படும்படி அதை வைக்க வேண்டும். இதை முன்னிட்டு அதிக ஆழமில்லாத தட்டுகளில் எண்ணெயை வைத்து வெயில் படும்படி செய்ய வேண்டும். எண்ணெயை உடம்பில் தேய்த்து வெயிலில் இருந்தாலும் இந்த வைட்டமின் சத்தைப் பெற்றுவிடலாம்.

ஆகவே, நெய், வெண்ணெய், தாவர எண்ணெய்கள் ஆகியவைகளின் விலைகளை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது, ஏழைகளுக்குத் தாவர எண்ணெயே போதுமானது என்று நான் தயங்காமல் கூறுவேன்.

உணவுச் சத்தின் பாகுபாடுகள்

தேங்காய், எள், நிலக்கடலை, கடுகு எண்ணெய்களில் இருக்கும் கொழுப்புச் சத்து அநேகமாக ஒரேமாதிரிதான் இருக்கிறது. இந்தக் கொழுப்புக்கள் எல்லாமே உடலுக்கு ஒரே மாதிரியான சக்தியையே அளிக்கின்றன. இந்த எண்ணெய்கள் எல்லாமே உடம்புக்கு நன்றாக ஜீரணமாக ஒத்துக்கொள்ளுகின்றன என்பதை முன்பே கூறியிருக்கிறேன். ஆகையால், ஜீரணிப்பதைப் பற்றிய விஷயம் இதில் அவ்வளவு முக்கியமானதல்ல. இதில் முக்கியமெல்லாம் பழக்கத்தைப் பொறுத்ததே. ஆளி விதை எண்ணெயின் மணம் ஒரு வங்காளிக்குப் பிடிக்காது. ஆனால், கடுகு எண்ணெயைச் சாப்பிட்டுப் பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்கோ, அதில் கந்தகக் கலப்புள்ள பொருள் இருப்பதால் வயிற்றுக் கோளாறு உண்டாகிவிடும். எனினும், இந்த எண்ணெய்களில் ஏதாவது ஒன்றைச் சாப்பிட்டுப் பழக்கப்பட்டுவிட்டால் ஜீரணிப்பதைப் பற்றிய கஷ்டமே இராது. இந்த எண்ணெய்களில் கிடைக்கும் கொழுப்புச் சத்தும் ஒரே மாதிரியாகவே இருக்கிறது.

ஆனால், இதில் கவனிக்க வேண்டிய ஒரு விஷயம் இருக்கிறது. இந்த எண்ணெய்களில் இருக்கும் கொழுப்பல்லாத மற்றப் பகுதியைப் பற்றியதே அது. ஊட்டச் சத்து நோக்கத்துடன் இது இன்னும் முற்றிலும் பரிசோதனை செய்யப்பட்டுவிடவில்லை. வைட்டமின் சத்துக்களைக் குறித்து இப்பொழுது நடத்தப்பட்டிருக்கும் ஆராய்ச்சிகள், நமது ஆகாரத்திலிருக்கும் நுட்பமான சாயல்களின் முக்கியத்துவத்தைக் காட்டியிருக்கின்றன. ஆகையால், இந்த எண்ணெய்களில் ஒன்று மற்ற எண்ணெய்களிலெல்லாம் மிகச் சிறந்தது என்பதைக் காட்டக்கூடியது ஏதாவது ஒன்றை விஞ்ஞானிகள் ஒரு நாளைக்குக் கண்டுபிடித்து விடுவார்களானால், ஆச்சரியப்பட வேண்டியதில்லை. இன்றளவும் வெளிப்படாமல், யாருக்கும் தெரியாமல் இருக்கும் சாத்தியங்களைப் பற்றியே நான் இங்கே குறிப்பிடுகிறேன். மாங்கனீஸ், நிக்கல் முதலிய அரிதான உலோகங்களின் நுட்பமான சாயல்களில் இருப்பது, இப்பொழுது நமக்குத் தெரியாததாக இருக்கும் பெரிய உடற்கூற்றுப் பலனை உண்டாக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கக்கூடும். ஆளி விதை எண்ணெயில் இருக்கும் சாம்பலில் ·0006 சத விகித மாங்கனீஸ் இருக்கிறது.

இந்த எண்ணெய்கள் எல்லாமே ஏறக்குறைய நல்லவையே. இதில் எது மலிவாகவும் அவரவர்கள் ருசிக்கு ஏற்றதாகவும் இருக்கிறதோ அதை அவர்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் என்று மாத்திரமே இப்பொழுது நமக்குத் தெரிந்திருப்பதைக் கொண்டு நாம் கூறமுடியும்.

முடிவாக, நீர் வாயுச் சத்துக் கொடுக்கப்பட்டதான கோகோஜம் முதலிய எண்ணெய்களைக் குறித்து ஒரு வார்த்தை கூற விரும்புகிறேன். இவை தாவர நெய் என்று சொல்லப்படுகின்றன. ஜீரணிக்கும் தன்மையைப் பொறுத்தவரை இயற்கையான எண்ணெய்களைவிட இவை மிகவும் மட்டமானவை. இவ்விதம் பக்குவப்படுத்துவதால் இதில் இருக்கும் கொஞ்ச வைட்டமின் சத்தும் போய்விடுகிறது. முக்கியமாக இந்த எண்ணெய், சாதாரண எண்ணெயைவிட அதிக விலையுள்ளதாகவும் இருப்பதால் இதைச் சாப்பிடக்கூடாது என்பதே என்னுடைய திட்டமான கருத்து. இதைச் சாப்பிடுவது மட்டமான சரக்கை அதிக விலை கொடுத்து வாங்குவதாகவே ஆகும்.

(ஸ்ரீ பி. ஸி. கோஷ் எழுதியது)

– 'ஹரிஜன்' – 14—9—1935.

35

குருடாவதற்குக் கொடுக்கும் விலை

வனஸ்பதி நெய்யினால் ஏற்படும் தீமைகளைக் குறித்து முன்பே எழுதியிருக்கிறோம். பம்பாய் ஹாப்கைன் இன்ஸ்டிடியூட்டின் டைரக்டரான ஸ்ரீ எஸ். எஸ். சோக்கே, வனஸ்பதி போன்ற நெய்களின் ஊட்டச் சத்தைக் குறித்துத் தமது நிலையத்தில் செய்த ஆராய்ச்சிகளின் பயனாகக் கீழ்வருமாறு தெரிகிறது என்று கூறுகிறார்:

1. இந்த எண்ணெய்களைச் சாப்பிடுவதால் கீழான வளர்ச்சியே ஏற்படுகிறது.

2. இதைச் சாப்பிடுவதால் உடம்பில் சுண்ணாம்புச் சத்துச் சேருவது பாதிக்கப்படுகிறது.

3. இந்த எண்ணெய்களைச் சாப்பிடுவதால் உடம்பில் கொழுப்புச் சேருவதில் மாறுதல் உண்டாகிறது.

சமீபத்தில் ராஜ்ய சபையில் பேசிய டாக்டர் ராஜேந்திரப் பிரசாத், வனஸ்பதியை உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் என்றும், அது பார்வையைக் கெடுத்துவிட்டது என்றும் இஜாத் நகர் ஆராய்ச்சி நிலையம் கூறியிருப்பதாகச் சொன்னார். வனஸ்பதியை எலிகளுக்குக் கொடுத்துப் பார்த்ததில் அவற்றின் மூன்றாவது வமிசம் கண் தெரியாதவைகள் ஆகி விட்டன. இத்தகைய விஞ்ஞான சோதனைகளை முன்னிட்டு மக்களின் நலனில் அக்கறையுள்ள எந்த அரசாங்கமும், வனஸ்பதியை இந்நாட்டில் இல்லாதபடி தடுத்து, அதை உற்பத்தி செய்கிறவர்களையும் சமூகத்திற்கு விரோதமானவர்களாகக் கருதிச் சிறையிலடைக்கும் என்றே யாரும் நினைப்பார்கள். ஆனால் இந்தியாவோ, தீமை செய்கிறவர்களையும் அரவணைத்துக்கொள்ளும் அளவுக்குச் சகிப்புத்தன்மை யுள்ளதாக இருக்கிறது.

வனஸ்பதியில் அசல் எண்ணெயை 5 சத விகிதம் கலந்து, அதற்கு வேறு வர்ணமும் சேர்த்து, நெய்யில் அதைக் கலப்படம் செய்வதை எளிதில் கண்டுபிடித்துவிட ஏற்பாடு செய்வதைக் குறித்து அரசாங்கம் ஆலோசித்து வருகிறது என்று அறிகிறோம். இதனால் கொஞ்சங்கூடப் பயன் இராது என்றே அஞ்சுகிறோம். பொதுவாக நிலக்கடலை எண்ணெய், பருத்திக் கொட்டை எண்ணெயைக்கொண்டு வனஸ்பதி தயாரிக்கப்படுகிறது. ஆகவே, இந்த எண்ணெயில் சிறு பகுதியை வனஸ்பதியில் கலந்துவிடுவதானால், அதன் கலப்படத்தை எளிதில் கண்டு பிடித்துவிட முடியாது. 10 சத விகிதம் எள் எண்ணெயை யாவது கலந்தால்தான் அதனால் ஏதாவது பயன் இருக்கமுடியும் என்றும், வேறு எந்த எண்ணெயும் பயனில்லை என்றும் விஞ் ஞானிகள் கருதுகின்றனர். மேலும், வர்ணம் கொடுத்திருந்தாலும் மிகச் சொற்பச் செலவில் வர்ணத்தை நீக்கிவிட முடியும். இப் பிரச்னைக்கு நேரடியானதாயல்லாத இந்த முறைகள் எல்லாம் ஏன் என்பதுதான் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

வனஸ்பதியைத் தயாரிப்பவர்கள், அதற்காகச் செலவிடும் பணத்தினால் மொத்தத்தில் நாட்டு மக்களுக்கு எந்தவிதமான நன்மையுமில்லை என்பது தெளிவானது. தேசத்தில் இப் பொழுது இருக்கும் கொழுப்பில் அவர்கள் அதிகப்படியாக எதையும் சேர்த்துவிடவும் இல்லை. அவர்கள் ஏதாவது செய்கிறார் களென்றால், எண்ணெயை வனஸ்பதியாக்கி எண்ணெயி லிருக் கும் ஜீரணிக்கும் சக்தியைக் குறைக்கிறார்கள். அதோடு நாட் டுக்கு இருக்கும் கொழுப்புச் சத்தையும் நாசமாக்குகின்றனர். குறைந்த விலையில் தயாரிக்கப்படும் இந்த எண்ணெய்களை வனஸ்பதி உற்பத்தியாளர்கள் வாங்குகிறார்கள். அசல் விலைக்கு இரண்டு மடங்கு விலை கொடுத்தும் வாங்குகின்றனர். எண்ணெயி லுள்ள இயற்கையான உணவுச் சத்துக்களையும் கெடுக்கின்றனர். இவர்கள் செய்யும் இத் தீய காரியத்திற்கு நாடு தனது ஆள் பலத்தையும், முதலையும், மனித உழைப்பையும் அளிக்கும் படியும் செய்யப்படுகிறது. இப்பிரச்னையின் சாதகபாதகங்களைக் குறித்து அமைதியாக உட்கார்ந்து சிந்திக்கும்போது நமது செய்கையின் தன்மையைக் குறித்து நாமே திகைக்கிறோம்.

பாலிலிருந்து எடுக்கும் நெய்யில் கலப்படம் செய்வதே வனஸ்பதி உற்பத்தித் தொழிலின் முக்கிய நோக்கமாக இருக்கும் வரையில், பால் முதலியன உற்பத்தித் தொழிலுக்கு அது நேரடியான தாக்குதலாகும். சைவ உணவினரையே ஏராள மாகக்கொண்ட ஒரு நாட்டில் நெய் சாப்பிடுவது எந்த வகையில் குறைந்தாலும், மக்களின் தேக நிலையைக் கெடுத்தே தீரும். மேற்கத்திய நாட்டினர் தாவர நெய்யை உபயோகிக்கிறார்களே என்ற வாதம் நம் நாட்டுக்குப் பொருந்தாது. இந்தத் தாவர நெய்யை (மார்கரைன்) ரொட்டி மீது தடவ வெண்ணெய்போல் உபயோகிக்கிறார்கள். குளிர் நாட்டில் அதைக் கெட்டியாக்க

நீர் வாயு சேர்ப்பது மிகக் கொஞ்ச அளவுக்கே செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. நம் நாட்டிலும் அதே போலச் செய்தால் அப்பொழுதும் அது திரவ நிலையில்தான் இருக்கும். மேலும் ஐரோப்பியர்கள் மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களாக இருப்பதால் அவர்கள் தின்னும் பலவற்றிலிருந்தும் மிருகக் கொழுப்புச் சத்தைப் பெறுகின்றனர். அவர்களுடைய சமையலுக்கும் முக்கியமாகப் பன்றிக் கொழுப்பே உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஆகவே, மற்ற நாடுகளை நம் நாட்டோடு ஒப்பிடுவதே தவறானதாகும்.

இந்தியாவின் பொருளாதாரம் பசுவைக் கேந்திரமாகக் கொண்டது. உழுவதற்கும், சாமான்களைக் கொண்டுபோவதற்கும், தூக்கிச்செல்வதற்கும், பால் கொடுப்பதற்கும் நமக்குப் பசுக்கள் தேவை. ஆகையால், பசுக்களை வைத்து வளர்ப்பதைப் பாதிப்பதாக இருக்கும் எக்காரியமும் நமது தேசீயப் பொருளாதாரத்தைப் பாதித்தே தீரும். சரியான நோக்குடன் கவனித்தால் வனஸ்பதி உற்பத்தி பசுக் கொலைக்கே சமமானதாகும். எனவே பசுக்களிடம் பக்தியுடன் இருப்பவர்களாவது இப்பிரச்னையின் இந்த அம்சத்தை மனச்சாட்சியுடன் கவனத்தில் வைத்து தேச மக்களின் நல்வாழ்வையே சிறிதும் கவனிக்காமல் வெறும் பேராசையின் அடிப்படையிலேயே நடத்தப்படுவதான வனஸ்பதி உற்பத்தித் தொழிலை நிறுத்துவார்களாக.

பொருளாதார விஷயத்தையும் பார்ப்போம். வனஸ்பதி மில்கள் மார்க்கெட்டில் தாவர எண்ணெய்களை வாங்க முற்படுவதால் சாதாரண எண்ணெய்களின் விலை அதிகமாகிவிடுகிறது. ஏழைகளுக்குச் சாப்பாட்டில் கொஞ்சமாவது கொழுப்புச் சத்தைக் கொடுப்பதாக இருப்பது, தாவர எண்ணெய். இதற்கு அவர்கள் அதிக விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டி நேருகிறது. வனஸ்பதியை வாங்கி உபயோகிக்கும் பணக்காரர்கள், தங்களுக்குத் தீமையானது என்று நிரூபணமாகக்கூடிய கொழுப்புச் சத்து எதுவும் கிடைக்காது போயினும், அஜீரணத்தையாவது உண்டாக்குவதாயிருக்கும் இந்தச் சரக்குக்கு மேலும் அதிக விலையைக் கொடுத்தே வாங்குகிறார்கள். முதலாளிகள் எண்ணெய்களை வாங்க மார்க்கெட்டில் புகுந்துவிடுவதால் விலைக் கட்டுப்பாடு செய்தும் எண்ணெய்களின் விலைகள் ஏறிவிடுவதோடு இதில் கள்ளமார்க்கெட்டும் தோன்றிவிடுகிறது. இது, ஏழைகள் எண்ணெயை வாங்கிச் சாப்பிட முடியாத நிலையை மேலும் உண்டாக்கி விடுகிறது.

இந்த வனஸ்பதிச் சரக்கின் உற்பத்தியை 1941-இல் 82,000 டன்களிலிருந்து 1950-இல் 4,00,000 டன்களுக்கு அதிகரிக்க வேண்டும் என்று திட்ட ஆலோசனை போர்டு சிபாரிசு செய்திருப்பதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுகிறோம். கைத்தொழில்களை, ஒரு சிலருக்குப் பணம் சம்பாதிக்கும் சாதனங்கள் என்று நாம் எண்ணுகிறோமா? அல்லது மனிதனின் தேவையைப் பூர்த்தி

செய்யும் சாதனமாக கைத்தொழில் இருக்க வேண்டுமா? இவ் விஷயத்தில் நமக்கு வழிகாட்ட ஒழுக்கக் கோட்பாடு எதுவும் இல்லையா? இல்லையென்றால், வன வாழ்க்கையை நோக்கியே நாம் போய்க்கொண்டிருக்கிறோம். இந்தத் தொழிலைப் பொறுத்த வரையில் அது நிற்கும்படி செய்வதில் காலதாமதம் செய்யப் படமாட்டாது என்றே நம்புகிறோம்.

(ஸ்ரீ ஜே. ஸி. குமரப்பா எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' - 6—4—1947

36
போலி நெய்

வனஸ்பதியைப் பற்றி எழுதிய கட்டுரைகளைக் குறித்து ஏராளமான கடிதங்கள் வந்திருக்கின்றன. பொதுமக்கள் பாராட்டியிருக்கிறார்கள். வனஸ்பதி உற்பத்தியாளர்கள் எதிர்த் திருக்கிறார்கள். இது இயற்கையே. இந்தச் சரக்கிற்கு 'நகலி' (போலி) நெய் என்ற பெயரை மதிப்பிற்குரிய நண்பர் ஒருவர் கொடுத்திருக்கிறார். ஐரோப்பாவில் மார்கரைன் (இப்பதத் திற்குப் போலி வெண்ணெய் என்பது பொருள்). வனஸ்பதிக்கும் இப்பெயர் சட்ட சம்மதமானதாகும் என்று நம்புகிறேன். இதற்குக் கொடுக்கக்கூடிய மற்றொரு மாற்றுப் பெயர், 'சத்துப் போன தாவர எண்ணெய்' என்பது.

உற்பத்தியாளரின் கூக்குரலில் காணும் முக்கியமான விஷயத்தை நமது பதிலுடன் கீழே கொடுக்கிறோம்:

உற்பத்தியாளரின் 'விஞ்ஞான' ஊழியர் ஒருவர் வருமாறு எழுதுகிறார்:

"பசுவின் நெய்யுடன் வனஸ்பதியை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் உணவுச் சத்தில் இது மட்டமானதேயாகும். என்றாலும், வனஸ்பதியை அது எந்த எண்ணெயிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறதோ அதனுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், அது நிச்சயமாக நல்ல உணவுப் பொருளே. ஏனெனில், (1) அது அதிக மணமுள்ள ருசியைக் கொண்டதாக இருக்கிறது; (2) நீடித்துச் சரியாக இருக்கக்கூடிய தன்மைகள் இதனிடம் இருக்கின்றன."

உற்பத்தியாளர்களின் கட்சியை எவ்விதம் அரைகுறை உண்மைகளையும், உண்மைகளை மறைப்பதையும் கொண்டு நிர்ணயித்துக்கொள்ளப் பார்க்கிறார்கள் என்பதற்கு இது சரியான உதாரணம். நெய்யைப் பற்றிக் கூறும்போது, 'உணவுச் சத்தில்' வனஸ்பதி மட்டமானதே என்பதை ஒப்புக்கொள்ளு கிறார்கள். 'உணவுச் சத்து' என்பதற்கு ஊட்டச் சத்து என்பதே பொருள். ஆனால், எண்ணெயுடன் வனஸ்பதியை ஒப்பிடும் போதோ, அவ்விதம் ஒப்பிடுவது ஊட்டச் சத்தை அல்ல,

நீடித்து இருக்கும் தன்மைக்கும் ருசிக்கும் தாவிவிடுகிறார்கள். 'நல்ல உணவுப் பொருள்' என்றால் ஊட்டச் சத்துள்ளது என்று தான் வாசகர்கள் எண்ணிக்கொள்ளுவார்கள்.

மேலும், ஒப்பிட்டுக் கூறப்படுவதும் பருத்திக் கொட்டை எண்ணெய் அல்லது கடலை எண்ணெயுடனேயேயன்றிப் பொது வாகச் சாப்பாட்டு எண்ணெயாக உபயோகிக்கப்படும் தேங்காய் எண்ணெய், எள் எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய்களுடன் அல்ல. அதோடு ஒப்பிடப்பட்டிருப்பது மில்லில் தயாராகும் எண்ணெ யோடேயேயன்றிச் செக்கில் எடுத்த எண்ணெயுடன் அன்று. இக்கூற்றுக்கள் விஷயமறியாத வாசகரை ஏமாற்றிவிடுவதற்கு என்றே கூறப்படுபவைகளாகும்.

உற்பத்தியாளர்கள் எங்கும் தீவிரமான பிரசாரத் திட்டத்தை ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். இதன் மூலம் மக்கள் மனத்தைக் குழப்பிவிடலாம் என்று நம்புகிறார்கள். வனஸ்பதியை மார்கரைனுடன் (போலி எண்ணெய்) ஒப்பிடுகிறார்கள். இப்படி ஒப்பிடுவது பொருத்தமானதே அல்ல. மில்லில் பருத்திக் கொட்டை அல்லது நிலக்கடலையைக் கொடுத்து எடுத்த எண்ணெயைக்கொண்டு தயாரிக்கப்படுவது வனஸ்பதி. இத் தகைய மட்டமான தாவர எண்ணெய்களைக் கொண்டு மார் கரைனைத் தயாரிக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. நீர்வாயு கொடுத்த எண்ணெயை முறிப்பதென்பது தெரிவதற்கு வெகு காலத்திற்கு முந்தியது மார்கரைன் உற்பத்தியின் சரித்திரம். பொதுவாக, லேசான மிருகக் கொழுப்பைக்கொண்டோ, மிருகக் கொழுப்பையும் தாவர எண்ணெயையும் கலந்து பாலுடன் சேர்த் துக் கடைந்து பாலிலிருந்து தயாரித்தது போலத் தோன்றுவதற் காக ஐஸ் கொண்டு அதைக் குளிரவைத்தோ மார்கரைனைத் தயா ரிக்கிறார்கள். இவ்விதம் மிருகச்சத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டு மார்கரைன் தயாரிக்கப்படுவதனாலேயே ஐரோப்பாவிலும் அமெ ரிக்காவிலும் அதை அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். "சிறந்த ஆகாரம், நல்ல ஊட்டச் சத்து உள்ளது என்று பிரபல ஆராய்ச்சியாளர்களும் ஏகோபித்து ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள்." உஷ்ணத்தைக் கொண்டு பிழிந்து எடுத்த மட்டமான தாவர எண்ணெயைக்கொண்டு தயாரிக்கப்படும் வனஸ்பதியும் மார் கரைனைப் போல ஊட்டச் சத்துள்ளது என்று கொஞ்சமும் எண்ணவும் முடியாது. பொருத்தமற்ற இந்த வாதத்தை இன்னும் ஒரு படி மேலே கொண்டு போய், "நெய் ஊட்டச் சத்துள்ளதாக இருப்பதால் வனஸ்பதி நெய்யும் ஊட்டச் சத்துள்ளதே" என்று ஏன் சொல்லிவிடக் கூடாது?

பாலிலிருந்து தயாராகும் நெய்யின் விலையுடன் வனஸ்பதி யின் விலையை ஒப்பிட்டு இதன் விலை மூன்றில் ஒன்றுதான் என் கிறார்கள். உண்மையில் வனஸ்பதியின் விலையை, மில்லில் தயாரான கடலை எண்ணெயுடனேயே ஒப்பிடவேண்டும். இது

ஐம்பது சத விகிதம் அதிக விலையுள்ளதாக இருக்கிறது என்பது அப்பொழுது தெரிய வரும். நம்பும்படி பொதுமக்களுக்கு இந்தக் கடுமையான வரியைச் சுமத்தியிருக்கும் வனஸ்பதி உற்பத்தியாளர்கள், அதற்கு இணையான, அதிகமான என்ன நன்மையை இதில் அவர்களுக்குச் செய்திருக்கிறார்கள் என்று கேட்க நமக்கு உரிமை உண்டு. இவ்விதம் தவறான கருத்தை உண்டாக்கிவிடும் விளம்பரங்களைச் செய்துவருவதற்காக, வனஸ்பதி உற்பத்தியாளர்களைப் பாதுகாப்பு (சரக்குகள் விற்பனை)ச் சட்டப்படியும், வாங்கிச் சாப்பிடுகிறவர்கள் நஷ்ட ஈட்டுக்காகவும் வழக்குத் தொடர வேண்டும் என்றே யாரும் நினைப்பார்கள்.

பிரிட்டனில் செக்கில் ஆட்டிய ஆலிவ் எண்ணெய்க்கு அதிக மதிப்பு இருக்கிறது. எப்படியும் மில் எண்ணெயைவிடச் செக்கு எண்ணெய்கள் சிறந்தவை. செக்கில் ஆட்டிய தேங்காய், எள், ஆளிவிதை எண்ணெய்களைவிட வனஸ்பதி உயர்வானது என்பதை இதை உற்பத்தி செய்கிறவர்கள் நிரூபிக்க வேண்டும் என்று நாம் எதிர்பார்த்திருக்க வேண்டும். அப்படி அவர்கள் நிரூபித்தால்தான் அவர்களுக்கு நிற்க ஒரு கால் இருக்கும். செக்கில் எடுத்த எண்ணெய் எப்பொழுதாவது கெட்டுவிடு மானால், தவறு, அப்படி எண்ணெய் எடுத்த முறையினுடைய தல்ல; எண்ணெய் எடுத்தவரின் கவனக் குறைவே அதிலிருக்கும் தவறு.

“நாட்டிலிருக்கும் கொழுப்புச் சத்தின் பெரிய பற்றாக் குறையைச் சமாளித்து வருகிறோம்” என்று வனஸ்பதி உற்பத்தி யாளர்கள் சொல்லிக்கொள்ளுகிறார்கள். அதில் இருக்கும் கொழுப்புச் சத்தை எந்த விதத்திலாவது அதிகரித்திருக்கிறார் களா? அவர்கள் செய்திருப்பதெல்லாம், இருக்கும் நல்ல பொருளைக் கெட்ட பொருளாக்கி, “நல்ல ருசி இருக்கக்கூடிய, நன்றாக இருக்கக்கூடிய” அதிக விலையுள்ளதான பொருளாக மாற்றியிருப்பதுதான்.

இந்தப் பற்றாக்குறையைச் சமாளிப்பதற்கு இரண்டு வழிகள் இருக்கின்றன: ஒன்று, பால் உற்பத்தியை அதிகரிப்பது; மற்றொன்று, சாப்பிடும் எண்ணெய் வித்துக்களின் ஏற்றுமதியைத் தடுத்து, அவற்றைப் பயிர் செய்வதையும் அதிகரித்துச் செக்கில் எண்ணெய் உற்பத்தியை அதிகரிப்பது.

இந்திய வனஸ்பதி உற்பத்தியாளர்கள் சங்கத் தலைவர், தமது கடிதத்தில், வனஸ்பதியில் நிக்கல் சிறிதளவு இருப்பது ‘நாளாவட்டத்தில் விஷமானதாக ஆகிவிடலாம்’ என்று இருந்து வரும் பயத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டு வருமாறு உறுதி கூறுகிறார்:

“இதைவிட அதிக அளவு நிக்கலை மனிதர் ஜீரணித்து, அதனால் எவ் விதக் கெடுதலுமின்றி ஒதுக்கி வெளியேற்றிவிட முடியும் என்பது காணப்பட்

டிருப்பதால் அதனல் எவ்விதமான தீமையும் ஏற்பட்டுவிடாது. மக்கள் சாப்பிடும் காரட்டு, வெங்காயம், தக்காளி, லட்டுஸ் முதலியவைகளில் வனஸ்பதியில் எப்பொழுதும் காணக்கூடியதைவிட அதிகமான அளவு நிக்கல் இருக்கிறது.

கறி காய்களில் இருக்கும் நிக்கல், இன்னென்றுடன் சேர்ந்ததாக இருக்கிறது, வனஸ்பதியில் இருக்கும் நிக்கலோ தனியான வெளிப் பொருள் என்பதை அவர் அறியாதவராக இருக்கிறார் என்றே தோன்றுகிறது. இத்தகைய பொருளைச் சமாளிப்பதில் மனித உடலுக்கு இருக்கும் சக்தியில் எவ்வளவோ வித்தியாசம் இருக்கிறது. ஒன்றை உடல் வெளியேற்றிவிடும்; மற்றென்றே உடலுக்கு விஷமானதாகிவிடும்.

எலிகளுக்கு இரண்டு மாத காலம் கொடுத்துப் பார்த்துக் கர்னல் சோக்கே வந்திருக்கும் முடிவை வனஸ்பதி உற்பத்தியாளர் சங்கத் தலைவர் பரிகாசம் செய்கிறார். ஸர் எஸ். எஸ். சோக்கேயுக்காக வக்காலத்து வாங்கிக்கொண்டு பேச வேண்டியது இங்கே நம் வேலை அல்ல. தம் விஷயத்தை அவரே கவனித்துக்கொள்ளுவார். இத்தலைவர், ''முடிவானதாக இல்லாத சாட்சியங்களைக்கொண்டும், விஷயம் விசாரணையின் நடுவிலிருக்கும்போது வனஸ்பதியைக் கண்டிப்பது, பொதுவாக நாட்டுக்கும், முக்கியமாக, முக்கியமான ஓர் உணவுத் தொழிலுக்கும் தீமையைச் செய்வதாகும்" என்று சொல்லிக்கொண்டு போகிறார். ''நிபுணர்கள் கமிட்டி, அதன் முடிவைத் தெரிவிக்கும் வரையில் கண்டனங்களை நிறுத்தி வைத்துக்கொள்ளட்டும்'' என்றும் கூறுகிறார். அவர் இவ்வாறு கூறும்போது பத்திரமான தக்கையைத் தவறான இடத்திலேயே உபயோகிக்கிறார் என்றுதான் நாம் எண்ணவேண்டியதாகிறது. நான் ஒரு குழந்தையுடன் காட்டு வழியாகப் போய்க்கொண்டிருக்கிறேன் என்று வைத்துக்கொள்ளுவோம். குழந்தை தின்னச் சில காட்டுப் பழங்களைப் பறிக்கிறது. அப்பழங்கள் விஷமானதா, இல்லையா என்பதைக் குறித்து அவ்வழியாகச் செல்லும் இரு கிராமவாசிகள் மாறுபட்ட அபிப்பிராயங்களைச் சொல்லிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்பழங்களின் விஷத்தன்மை பரிசீலனையில் இருந்துகொண்டிருக்கும் வரையில் பழங்களைக் குழந்தை தின்றுகொண்டிருக்கட்டும் என்று நான் கூறுவேனு? அப்பழங்கள் தீமையற்றவை என்பதற்குத் திருப்திகரமான ருசு ஏற்படும் வரையில் அவற்றைக் குழந்தை தின்னுதபடி தடுப்பதுதான் புத்திசாலித்தனமான காரியம். அதேபோல, வனஸ்பதியைப் பற்றிய விஷயம் இன்னும் பரிசீலனையிலேயே இருக்கிறது என்று வனஸ்பதி உற்பத்தியாளர்களின் தலைவர் உணர்வதாயிருந்தால் அவருக்கு ஒன்று தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேம். வனஸ்பதி விஷமில்லாதது என்பதை நிரூபித்தாக வேண்டிய பொறுப்பு அதை உற்பத்தி செய்பவர்களுடையது. ஆகையால், அது தீமையற்றது என்பதற்கான திட்டமான முடிவு ஏற்படும் வரையில் வனஸ்பதி உற்பத்தியை நிறுத்திவைக்க வேண்டியதே உற்பத்தியாளர்கள் செய்ய

வேண்டிய சரியான காரியம். வனஸ்பதி உற்பத்தியாளர்கள், சட்ட ரீதியான தடை எதுவுமில்லாமலேயே இந்த நியாயமான வழியைப் பின்பற்றுவார்கள் என்று நம்புகிருேம்.

(ஸ்ரீ ஜே. ஸி. குமரப்பா எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' – 25—5—1947

37
வளர்ந்து வரும் மற்ருேர் அபாயம்

கிராமப் பகுதிகளில் பால் இப்பொழுதே தேவைக்குப் போதுமானதாக இல்லே. மக்களின் சுகத்தை நாம் உண்மையாகவே விரும்புவதாயிருந்தால் பால் அதிகமாகக் கிடைப்பதற்கான வழிவகைகளை நாம் காணவேண்டும். நகரங்களுக்கு வேண்டிய பாலுக்கு அவை கிராமங்களையே நம்பியிருக்கின்றன என்பதில் சந்தேகமில்லே. குறிப்பிட்ட நகரப் பகுதிகளில், தங்களுக்கு வேண்டிய பாலுக்குத் தாங்களே பால் பண்ணைகளை வைத்துப் பாலுக்கு இப்பொழுதைப் போல் கிராமங்களை எதிர்பார்ப்பதில்லே என்பதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்துகொண்டுவிட்டால் இதுவே கிராமப் பகுதிகளுக்கு இப்பொழுது இருந்துவரும் கஷ்டங்களைப் போக்கிவிடும். அதே சமயத்தில் கால்நடைகளின் ரகத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து விருத்தி செய்து, பால் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதற்குத் திட்டமிட வேண்டியதும் முக்கியம்.

எங்கெங்கே மக்களுக்குக் கஷ்டங்கள் அதிகமாக இருக்கின்றனவோ, அங்கே சிலர் இக்கஷ்டங்களைத் தங்களுக்குச் சாதகமாக உபயோகித்துக்கொள்ள முற்படுவதைப் பார்க்கிருேம். செத்துக் கிடக்கும் சிப்பாய்களின் சட்டைப் பைகளிலிருந்து திருட விரும்புகிறவர்களும் இருக்கிருர்கள். இவ்விதம் சிலருக்கு ஏற்படும் கஷ்டம், மற்றுஞ் சிலருக்கோ அக் கஷ்டங்களைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு லாபமடைய ஒரு வாய்ப்பாகப் பயன்பட்டுவருகிறது. தேவைக்கு வேண்டிய பால் கிடைக்காமல் இருக்கும் இச் சந்தர்ப்பம், தன்னுடைய நாச வேலேயை நடத்திக்கொண்டு போவதற்குத் தங்கமான சந்தர்ப்பமாக இந்தியத் தேயிலே மார்க்கெட் அபிவிருத்தி போர்டுக்கு ஆகியிருக்கிறது. கிராமங்களுக்கெல்லாம் போய் தேநீர் குடிக்கும் பழக்கத்தை கிராமங்களிலெல்லாம் உண்டாக்கிவிடவேண்டும் என்பதில் இந்த இந்திய போர்டின் கமிஷனரான ஸ்ரீ எம். ஹெச். மைல்ஸ் ஆவலுடன் இருக்கிருர். கிராமவாசிகளின் வயிறுகளைப் பதனிட்டு, அவர்களுடைய ஜீரண சக்தியைக் குறைப்பதன் மூலம் அவர்களுடைய பசியைத் தணித்துவிடுவதால் அவர்களுக்குள்ள பாலின் தேவையைக் குறைத்துவிடலாம் என்றே இதனுல் ஏற்படும்! இந்தியாவின் கிராம மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு இது உண்மையானதோர் அபாயம். சைவ உணவைச் சாப்பிடுகிறவர்களைக்கொண்ட

ஒரு நாட்டில், அவர்களுடைய சாப்பாட்டில் பாலிலிருக்கும் மிருகப் புரதங்கள் இருந்தாக வேண்டியது அத்தியாவசியம். இதைக் குறைக்கும் வகையில் கொண்டுவரப்படும் எந்தப் பழக்கமும் கிராமவாசிகளுக்குத் தீமையாவதோடு சமூகத்திற்கும் விரோத மானதாகும்.

"பலம் பெறத் தேநீரைக் குடியுங்கள்" என்ற விளம்பரங்கள் பத்திரிகைகளிலெல்லாம் வெளிவருகின்றன. இது பொய்யான பிரசாரமாகையால் விளம்பரங்களைக் கட்டுப்படுத்த அரசாங்கம் தக்க நடவடிக்கை எடுத்து, அப்பிரசாரத்தை நிறுத்தவேண்டும். *1928-29*-ல் இந்தியாவில் *488* லட்சம் ராத்தல் தேயிலை செலவாகி யிருக்கிறது, இது *1945-46*-இல் *1300* லட்சம் ராத்தலுக்கு அதி கரித்துவிட்டது. இது *266* சதவிகித அதிகரிப்பு. என்றாலும், தேயிலை உபயோகிப்பதை மேலும் அதிகரிப்பதற்காக அவர்கள் பிரசாரத்தை நடத்தி வருகிறார்கள். பணக்காரர்கள், அதிகப்படி யாகச் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருப்பவர்கள், தேநீரை அவர்கள் குடிப் பதால் ஏற்படும் நிலைமை எதுவாக இருந்தாலும், கிராமவாசி களுக்குத் தேநீர் என்பதை ஆதரிப்பதே முடியாது. கிராமப் பகுதிகளில் இப்பொழுதே மக்கள் பட்டினி கிடக்கிறார்கள். அவர்களுக்குப் போதுமான சத்துணவு கிடையாது. ஆகையால், இந்தியத் தேயிலை மார்க்கெட் அபிவிருத்தி போர்டு செய்துவரும் வேலை கிராமப் பகுதிகளுக்கு அபாயமாகும். கிராம மக்களின் வளர்ச்சிக்கும் பலத்திற்கும் தீமையாகிவிடும் வகையில் பழக் கங்கள் ஏற்பட்டு, அதனால் பிறகு என்றும் ஈடு செய்துவிட முடியாத நஷ்டம் ஏற்பட்டுவிடாதபடி தடுப்பதற்குப் பொது ஜன அரசாங்கங்கள், தங்களால் முடிந்ததையெல்லாம் செய் வார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

(ஸ்ரீ ஜே. ஸி. குமரப்பா எழுதியது)

—'ஹரிஜன்' - 26—1—1947

38

இனப் பெருக்கமும் உள்ளுணர்ட்டமும்*

(வில்லியம் லாப்டஸ் ஹேர்)

1. ஜீவ சாஸ்திரத்தில் இனப்பெருக்கம்

ஒரே 'ஸெல்' உள்ள ஜீவராசிகளை அணுதரசினி மூலம் கூர்ந்து கவனித்தால், கீழ் இனங்களில் இந்த 'ஸெல்'கள் பிளவு படுவதன் காரணமாக இனப்பெருக்கம் ஏற்படுகிறதென்பது தெரி கிறது. இவை போஷாக்குப் பெற்று வளர்ச்சியடைகின்றன.

* 1926, மார்ச்சில் வெளியான 'ஓப்பன் கோர்ட்' என்ற (சிகாகோ) சஞ்சிகையில் பிரசுரமானது.

அதன் பிறகு அந்த அங்கஜீவியின் உட்கரு இரண்டாகப் பிளவு படுகிறது. பின்பு சீக்கிரத்திலேயே அதன் உடல் பகுதி கூறுபடு கின்றது. சாதாரண நிலைமையில் தண்ணீர், போஷாக்கு முதலியன அளிக்கப்பட்டால், அதனுடைய வேலைகள் முடிந்துவிடுவது போல் தோன்றுகிறது; அதாவது. இனப்பெருக்கம் ஏற்படுகிறது. ஆனால், போஷாக்கு வசதிகள் மறுக்கப்பட்டால், சில சமயங் களில் இரண்டு 'ஸெல்'கள் மீண்டும் ஒன்று சேர்ந்து இணைந்து, இனப்பெருக்கத்திற்கு உள்ளூட்டம் பெறுகின்றன; ஆனால் இனப் பெருக்கம் ஏற்படுவதில்லை.

கீழ் இனங்களைச் சேர்ந்த ஜீவராசிகளைப்போலவே, பல 'ஸெல்'கள் உள்ள உயிர் வர்க்கங்களும் போஷாக்குப் பெற்று வளர்ச்சியடைகின்றன. ஆனால், ஒரு புதுக் காட்சி தென்படு கிறது. உடலில் பல்வேறு 'ஸெல்'களின் தொகுதிகள் இருக் கின்றன. ஒவ்வொரு தொகுதியும், வெவ்வேறு தனித்தனி வேலைகளைச் செய்வதற்காக அமைந்திருக்கிறது. சில போஷாக் கைப் பெறுகின்றன; சில அவற்றைப் பெற்றுப் பல்வேறு இடங்களில் வினியோகம் செய்கின்றன; சில நடமாட்டத்திற்கும், அசைவுக்கும் பயன்படுகின்றன; சில பாதுகாப்பிற்கு (உதாரண மாக, சருமத்திற்கு) பயன்படுகின்றன. இவ்வாறு புது வேலைகளைப் பெற்ற புது 'ஸெல்'கள் பிளவுபடும் வேலையைக் கைவிட்டுவிடு கின்றன. ஆனால், இன்னும் உட்பகுதிகளில் உள்ள 'ஸெல்'கள் பிளவுபடும் தன்மையை இழப்பதில்லை, பல்வேறு பிரிவுகளாகச் சென்று வெளியிலுள்ள 'ஸெல்'களினால் இவை பாதுகாக்கப் படுகின்றன. உட்பகுதி 'ஸெல்'கள் முன்போலவே பிளவுபட்டு, அவற்றுள் சில வெளிப்படுத்தப் படுகின்றன. இவ்வாறு பல 'ஸெல்'களுள்ள உயிர்வர்க்கங்கள் சாதாரணப் பருமனை அடை கின்றன. ஆனால், உயிரினங்களில் நாம் ஒரு புது அம்சத்தைக் கவனிக்கலாம். ஆரம்பத்தில் உண்டாகும் இனப் பெருக்க 'ஸெல்'கள் (germ cells) இனப் பெருக்கத்திற்கு வெளிப்படுவதுட னல்லாமல், அவை தங்களுடைய தொகுதியிலிருந்து அவசியத் திற்கு ஏற்றபடி புதிய பகுதிகளுக்கான 'ஸெல்'களையும் உண்டு பண்ணி வருகின்றன. ஆகவே, இவ்வகையான இனப் பெருக்க 'ஸெல்'கள் இரண்டு அலுவல்களைச் செய்கின்றன. அதாவது, உடலை வளர்ப்பதற்கான பகுதிகளின் உற்பத்திக்கும், இதற்குப் புறம்பாக அவ்வினங்கள் உண்டான இனப் பெருக்கத்திற்கும் பயன்படுகின்றன. இங்கே இரு நிகழ்ச்சிகளை நாம் தெளிவாகக் காணலாம். இவற்றை உள்ளூட்டம் பெறுதல், இனப்பெருக்கம் என்று கூறலாம். மற்றொரு விஷயத்தையும் இங்கே கவனிக்க வேண்டும். இவ்வாறு உள்ளூட்டம் பெறுதல்-உள்ளே ஏற்படும் இனப் பெருக்க நிகழ்ச்சி-அந்த அந்த உயிர் வர்க்கத்திற்கு முக் கியமானதாகும். ஆகவே, இது அவசியமான முதல் வேலையாகி றது. 'ஸெல்'கள் பெருகி அளவுக்கு மீறி உண்டாகும்போது இனப் பெருக்கம் ஏற்படுகிறது. ஆகவே, இதற்கு அடுத்த முக்கியத்துவம் அளிக்கலாம். அநேகமாக இச்செயல்கள் போஷாக்கைப்

பொறுத்தவை, போஷாக்குச் சரிவர இல்லையென்றால் உள்ளூட்டம் பெறுவது குறைந்துவிடும். இனப் பெருக்கத்திற்கு அவசியமும் இராது. அது சாத்தியமாயும் இராது. முதல் முதலாக உள்ளூட்டம் பெறுவதற்கும். இரண்டாவதாக இனப் பெருக்கத் திற்கும் இனப் பெருக்க 'ஸெல்'களுக்குப் போஷாக்கு அளிப்பதே வாழ்க்கை நியதியாகும். பற்றுக்குறை ஏற்பட்டால், உள்ளூட்டம் பெறும் நிகழ்ச்சிதான் முதலிடம் பெறவேண்டும். இனப் பெருக்கம் நிறுத்திவைக்கப்பட வேண்டும். இவ்வாறாக, இனப் பெருக்கம் நிறுத்திவைக்கப்படுவதன் மூல காரணம் என்ன என்பதை அறிகிறோம். பிரம்மச்சரியமும், பற்றுத் துறந்த வாழ்க்கையும்தாம் இதன் பிற்கால அம்சங்கள். உயிர் முடிவு பெற்றாலன்றி உள்ளூட்டம் பெறும் செயலை நிறுத்தி வைக்கவே முடியாது. ஆகவே, இதன் மூலகாரணமும் இவ்வாறாகப் புலப்படுகின்றன.

2. ஜீவசாஸ்திரம்-உள்ளூட்டம் பெறுதல்

ஆண், பெண் என்ற பால் வேற்றுமை அடைந்த உயர்தரப் பிராணிகள், மனிதன் போன்ற உயர் இனங்களைப் 'பற்றி அறிவதற்கு முன்பாக, இடையிலுள்ள இனப் பெருக்க முறையை, அதாவது இரு பால்களுக்கும் முன்னும், பால் வேற்றுமையே இல்லாத உயிரினங்களுக்குப் பின்னும் தோன்றிய இனங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். இவை புராணங்களில் 'இணைபால்' என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வுயிரினங்களில் ஆண்பால், பெண்பால் ஆகிய இரு அம்சங்களும் சேர்ந்தே காணப்படுகின் றன. இன்னும் சில அங்க ஜீவிகள் இந்நிலையில் இருக்கின்றன. அவற்றில் இனப் பெருக்க 'ஸெல்'கள் பெருகிக்கொண்டே போகின்றன. ஆனால், இவை முற்றிலும் வெளியே தள்ளப் படுவதற்குப் பதிலாக, தாற்காலிகமாக வெளியேற்றப்பட்டு, உடலின் மற்றொரு பகுதியில் சேகரிக்கப்பட்டு, தனியாக வாழ்க்கை வசதி பெறும்வரை அங்கேயே அவை போஷிக்கப்படு கின்றன.

ஒரு 'ஸெல்' உள்ள, பல 'ஸெல்'கள் உள்ள, அல்லது இணைபால் உள்ள உயிரினங்கள் அவற்றின் இனப் பெருக்க 'ஸெல்'கள் வெளியே தள்ளப்படும் சமயத்தில், தாய் உயிர் போன்று வளர்ச்சி பெறக்கூடிய ஆற்றல் வாய்ந்தவைகளாக இருப்பதே வளர்ச்சியின் விதி என்று தோன்றுகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் பிறவி ஏற்படும்போது, தனி உயிரினம் முன்னேறுகிறது. இந்தப் பிறவியும் தாய் உயிர் போன்று பூரண வளர்ச்சியடையக் கூடியது. ஒவ்வோர் இனத்திற்கும், ஒவ்வோர் உயிருக்கும் இனப் பெருக்கம் ஏற்படும் காலம் மாறுபடும். ஆனால், முதிர்ச்சி யடைந்த பின் க்ஷீண தசையடையும். அரைகுறைப் பிறவிகள் சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தாற்போல் வளர்ச்சி குன்றியவையாக

இருக்கும். ஸ்தூல நிலையிலிருந்து பெறக்கூடிய பால் உணர்ச்சி பற்றிய நியதியை இங்கே காண்கிறோம். நல்ல முதிர்ச்சி ஏற்படுவதே இனப்பெருக்கத்திற்கு உள்ளூட்டம் பெற மிக ஏற்ற காலமாகும்.

இணைபாலை அடுத்து, பால் வேற்றுமை ஏற்படும் சரிதையை நான் இங்கே குறிப்பிடவில்லை. ஏனெனில், இவ்வுண்மையை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுவதாக வைத்துக்கொள்ளலாம். இருந்தாலும், இருபால் இனமுள்ளவற்றில் ஒரு புதிய நிலைமை தோன்றி இருப்பதைக் கூறுவது அவசியமாகும். இவ்வினங்களில் உடலின் இரு பகுதிகளிலும், தனித் தனியாகப் பிரிவதுடன் மட்டுமல்லாமல், அவை ஒவ்வொன்றும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமில்லாமல் இனப்பெருக்க 'ஸெல்'களை உண்டுபண்ணுகின்றன. இனப் பெருக்க ஸெல்கள் பெருகுவதன் மூலம் ஆண் பழைய உள்ளூட்ட அடிப்படைச் செயல் முறையைத் தொடர்ந்து செய்கிறது. அதுபோலவே பெண்ணும், ஆண் இனப் பெருக்க 'ஸெல்' மூலம் கருத்தரிப்பதற்குப் பதிலாக கருவை வெளிப்படுத்தாது உள்ளூட்டம் பெறுகிறது. இவ்விரண்டிலுமே பிராணிகளுக்கு உள்ளூட்டம் முக்கியமான, இன்றியமையாத தேவையாகிறது. கருத்தரிப்பதிலிருந்து ஆரம்பித்து, அது வளர்ச்சி பெறும் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் தீவிரமான உள்ளூட்டம் புலப்படுகிறது. மனித வர்க்கத்தில், முதிர்ச்சியடைந்தபின் இனப்பெருக்கம் ஏற்படலாம். ஆனால், தனி நபருக்காகத்தான் என்று இல்லாமல் இனத்திற்காகவே இந்த உள்ளூட்டம். கீழ் இனங்களைப்போன்று, உள்ளூட்டம் நின்றுவிட்டாலும், அல்லது அரைகுறையாக இருந்தாலும், நோய் அல்லது மரணம் மேலோங்கும். இங்கும் தனி நபருக்கும், எதிர்கால இனத்திற்கும் இடையே போட்டி இருக்கிறது. அபரிமிதமாக இருந்தாலன்றி பிரஜோற்பத்திக்காக இனப் பெருக்க 'ஸெல்'களைப் பயன்படுத்துவது உள்ளூட்டத்தை ஓர் அளவுக்குப் பாதித்துவிடும். உண்மையில் நாகரிகம் அடைந்த மனிதர்கள், அடுத்த சந்ததியை உற்பத்தி செய்வதற்குத் தேவையான அளவைவிட அதிகமாகப் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள். இதனால் உள்ளூட்டம் பாதிக்கப்பட்டு நோய், மரணம் முதலியவை ஏற்படுகின்றன.

ஆண் இனத்தை உதாரணமாகக் கொண்டு, மனித உடலை இன்னும் சற்றுக் கூர்ந்து கவனிப்போம். பால் மாறுதல்களுக்குட்பட்டுப் பெண் இனத்திற்கும் இது பொருந்தும்.

ஜீவ வாழ்க்கையின் அடிப்படையே, சேர்ந்து ஒரே இடத்தில் குவிந்துள்ள இனப்பெருக்க 'ஸெல்'கள்தாம். ஆரம்பம் முதல் முளைக்கரு, நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம், மணிக்கு மணி அதன் தாயிடமிருந்து போஷாக்கு 'ஸெல்'கள் பெற்றுப் பெருகுவதன் மூலம் வளர்கின்றது.

இங்கும் இனப்பெருக்க 'ஸெல்'களுக்கு ஊட்டமளிக்க வேண்டும் என்பதே வாழ்க்கையின் நியதியாகும். அவை பெருகி, பாகுபாடு அடைந்து, புதிய உருவங்களைப் பெற்றுத் தாற்காலிக அல்லது நிரந்தரமான காரியங்களைச் செய்கின்றன. பிரசவ இயக்கம் இந்தச் செயல்முறையில் மாறுதலை உண்டுபண்ணுவதில்லை; இப்போது தொப்புள் மூலமான தொடர்பு வழியின்றி வாய்வழியாகக் குழந்தை உணவைப் பெற்று இனப்பெருக்க 'ஸெல்' களுக்கு ஊட்டம் அளிக்கின்றது. இவை முறையே பெருகி, அவசியமான இடங்களுக்குச் சென்று, தேய்ந்துபோன திசுக்களை ஈடுகட்டுகின்றன. ரத்த மண்டலம் இந்த 'ஸெல்'களை உட்கிரகித்து உடலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்குக் கொண்டு சென்று பரப்புகின்றது. இத்தொகுதிகள் வெவ்வேறு காரியங்களுக்குப் பயன்படுகின்றன; உடலின் பல உறுப்புக்களாக மாறி, பழுதடைந்த திசுக்களுக்குப் பதிலாக இடம் பெறுகின்றன. 'ஸெல்'களாகிய சமூகத்தின் உயிரைப் பாதுகாப்பதற்காக இவை ஆயிரமாயிரம் தடவை மடிகின்றன. இந்த 'ஸெல்'கள் முக்கியமாக, எலும்புகள், சருமம், ரோமம் முதலிய இடங்களுக்குச் சென்று இறுகி, உடலுக்கு உறுதியையும், பாதுகாப்பையும் அளிக்கின்றன. இவை மடிவதன் மூலம் உடலின் உயிர் வாழ்க்கை வளம் பெறுகின்றது. அவை போஷாக்கைப் பெற்றுப் பெருகி, பரவி, பாகுபாடு அடைந்து, இறுதியில் நசித்துப் போகாவிட்டால் உடல் உயிருடன் இருக்க முடியாது.

ஏற்கனவே சொன்னபடி இனப்பெருக்க 'ஸெல்'களில் இரண்டுவிதமான வாழ்க்கைகள் தோன்றுகின்றன. (1) உள்ளூட்டம் (2) வெளிப்புறத்தில் நிகழும் இனப் பெருக்கம். உள்ளூட்டமே உடல் வாழ்வின் ஜீவநாடியாக இருக்கிறது. ஆகவே, சில சந்தர்ப்பங்களில், இந்த இரண்டு செயல் முறைகளும் தம்முள் மாறுபட்டவையாகவும், ஒன்றுக்கொன்று விரோதமானவையாகவும் இருக்கின்றன.

3. உள்ளூட்டமும் தானே செயல்படுதலும்

உள்ளூட்டம் பெறுவதென்பது இயந்திரம் இயங்குவது போன்ற ஒரு நிகழ்ச்சியல்ல; 'ஸெல்'கள் பிளவுபடுவது போல் அது ஜீவாதாரமான நிகழ்ச்சியாகும். அதாவது, அதில் அறிவும், உறுதியும் புலப்படுகின்றன. உயிர்த் துடிப்புள்ள 'ஸெல்கள்' இயந்திரங்களைப்போல் தாமே பிரிந்து, மாறுபட்டு, தொகுதிகளாகப் பிரிந்து செயலாற்றுகின்றன என்பதை நினைத்துப் பார்க்கக்கூட முடியவில்லை. இந்த அடிப்படையான செயல் முறைகள் எல்லாம், நமது நினைவுக்கு அப்பாற்பட்டவை. இவை நமது அல்லது பிராணிகளின் இச்சையினால் நடைபெறவில்லை என்பது உண்மைதான். முதிர்ந்த வளர்ச்சிபெற்ற மனிதனின் இச்சையே அவனது வெளிப்புற ஆசைகளையும், நடமாட்டங்களையும், அறிவின்

ஆணைக்கு உட்பட்டுக் கட்டுப்படுத்துகிறது; அதனுடைய வேலை-யும் அதுதான். அதைப்போலவே ஆரம்ப காலத்தில் சூழ்நிலை வரையறைக்கு உட்பட்டு உடல் படிப்படியாக உருப்பெறுவது, ஒரு வகையான அளவின் ஆணைக்குட்பட்ட இச்சையாகவே இருக்கவேண்டும். சற்றுச் சிந்தித்துப் பார்த்தால் இது புலப்படும். உளநூல் அறிஞர்கள் (மனோதத்துவ வாதிகள்) இதையே இப்போது 'தற்போத மின்மை' அல்லது நமது புலன் அறிவுக்குக் கட்டுப்படாமல் நிகழ்வது என்று சொல்லுகிறார்கள். நம்முடைய அன்றாடம் நினைவிற்குச் சம்பந்தப்படாமல் நம்மில் ஒரு பகுதியாகவே அது ஒன்றிவிட்டது. ஆனால், தன்னுடைய செயல்கள் விஷயத்தில் அது உஷாராகவே இருக்கிறது. நமது 'தற்போதம்' உறங்கும்; ஆனால் இந்தத் 'தற்போதமின்மை' ஒரு நிமிஷங்கூட அப்படி உறங்குவதில்லை.

எனவே, இனப்பெருக்கம் என்ற சிக்கலான செயலைக் கண்காணிக்கும் ஜீவசக்தி தற்போதமின்மையே. முதலில் கருத்தரித்த முளைக்கருவை, பல 'ஸெல்'களாகப் பிரித்து, பிறகு, சாவுவரை ஜீவாதாரமான 'ஸெல்'களை உட்கிரகித்தும், பல்வேறு பகுதிகளுக்கு அனுப்பியும் செயல்படும் உபாயமாக அது அமைகின்றது. இந்த விஷயத்திலுங்கூட பிரபல உளநூல் அறிஞர்களின் கருத்தினின்றும் நான் மாறுபடுகின்றேன். ஆயினும், தற்போதமின்மை, தனி நபருக்கு உரியதே யொழிய இனத்திற்குரியதல்லவென்று கூறுவேன். ஆகவே, இனப்பெருக்கத்துடன் முதலில் இது சம்பந்தப்பட்டது. ஒரே ஒரு விஷயத்தில்தான் தற்போதமின்மைக்கும், எதிர்கால சந்ததிகளுக்கும் சம்பந்தமிருப்பதாகச் சொல்ல முடியும்; அதாவது, அந்தச் சக்தியின் மூலம் ஒருவன் எந்த நிலைமைக்குக் கொண்டுவரப் படுகிறானோ, அதை தற்போதமின்மை பாதுகாத்து நிற்க முற்படுகிறது. ஆனால், அசாத்தியமான எதையும் அதனால் செய்ய முடியாது. தற்போதத்தின் உதவியுடனும்கூட அது உயிர்வாழ்க்கையைக் காலவரையறையின்றி நீடிக்க முடியாது. ஆகவே அது புணர்ச்சி உணர்வினால் தூண்டப்பட்டு இனப்பெருக்கத் தொழிலைச் செய்கிறது. இத்தொழிலில் தற்போதமும், தற்போதமின்மையும் இணைகின்றன என்று சொல்லலாம். ஒரு தனி நபருக்கு அப்பாற்பட்ட நோக்கம் நிறைவேறுவதற்கு அடையாளமாகப் புணர்ச்சி மூலம் ஏற்படும் இச்சா பூர்த்தியைச் சகஜமாகக் கூறலாம். முடிவில் இதற்கான கடும் தண்டனையையும் அவன் அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதனை எபிரேய அறிஞர் தெய்வக்கட்டளையின் வாயிலாகத் தெளிவாக எச்சரித்திருக்கிறார்: "நான் உங்கள் துக்கத்தையும், கருவையும் பெரிதும் பெருக்குவேன்; துக்கத்திலேயே நீங்கள் மக்களைப் பெறுவீர்களாக."

(ஆதியாகமம், iii. *16*)

4. இனப் பெருக்கமும் மரணமும்

விஞ்ஞான நிபுணர்களின் நூல்களிலிருந்து நிறைய மேற்கோள்களை இங்கே எடுத்துக்காட்டி இந்தக் கட்டுரையின்பளுவை அதிகப்படுத்துவது விரும்பத்தக்கதல்ல. ஆனால், இங்கே நாம் கவனிக்கும் விஷயம் மிகவும் முக்கியமானதாலும், மக்களிடையே அறியாமை மிகப் பரவலாக இருப்பதாலும் நான் சில நிபுணர்களின் கருத்துக்களை எடுத்துக் காட்ட வேண்டியிருக்கிறது.

ரே லங்கெஸ்டர் சொல்லுகிறார்: "ஒரே 'ஸெல்' உள்ள அமைப்பினின்றும் 'ஸெல்'கள் பாகுபடுவதன் விளைவாக இந்த அங்க ஜீவிகளிடையே மரணம் என்பது இயற்கையில் மாறிமாறி ஏற்படும் நிகழ்ச்சியல்ல."

வெயிஸ்மன் கூறுகிறார்: "பல 'ஸெல்'களுடைய அங்க ஜீவிகளிடையேதான் மரணம் ஏற்படுகின்றது. ஒரு 'ஸெல்'பிராணிகள் இதினின்றும் தப்பிவிடுகின்றன. மரணத்துடன் ஒப்பிடும்படியாக அவற்றின் வளர்ச்சிக்கு முடிவே இல்லை; அல்லது இவற்றினின்றும் புதிய சந்ததிகள் பெருகுவது, பழையவை இறப்பதுடன் சம்பந்தமுள்ளதாகவு மில்லை. ஒரு 'ஸெல்' இரண்டாகப் பிரிந்தால் இரண்டும் சம அளவுள்ளவைகளாக இருக்கும். இதில் ஒன்று இளமை வாய்ந்தது, ஒன்று முதிர்ச்சியடைந்தது என்பதெல்லாம் கிடையாது. ஆகவே, தொடர்ச்சியாக இந்த அங்க ஜீவிகள் முடிவே இல்லாமல் பெருகுகின்றன. ஒவ்வொன்றும் அதன் இனத்தைப் போன்று முதிர்ச்சி பெற்றது; 'ஸெல்' பிரிவதன் மூலம் ஒவ்வொன்றும், எப்போதும் அழிவில்லாமல் நிரந்தரமாக ஜீவித்திருக்கும் சக்தி வாய்ந்தது."

பாட்ரிக் ஜெட்டிஸ் எழுதுகிறார்: ("பால் பாகுபாட்டின் வளர்ச்சி" என்ற அவருடைய புத்தகத்திலுள்ளது.) "மரணத்தை உடலுக்காகச் செலுத்தும் விலையாகவும், உடலை அடைவது தண்டனையாகவும் சொல்லலாம். பலவிதமான தொழில் பாகுபாடுகள் உள்ள பற்பல 'ஸெல்'கள் நிறைந்த ஓர் இடமே உடல்." (பக்கம் 20)

மீண்டும் வெயிஸ்மன் சொல்லுவதைப் பார்ப்போம்: "உண்மையாக வாழ்வைத் தாங்கி நிற்பவை இனப் பெருக்க 'ஸெல்'களே. இந்த இனப் பெருக்க 'ஸெல்'களின் உபாங்கமாகவே ஓர் அளவுக்குச் சடலம் அல்லது சோமா இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது."

ரே லங்கெஸ்டரும் இக்கருத்தையே சொல்லுகிறார்: "பல 'ஸெல்'கள் உள்ள பிராணிகளில், சில 'ஸெல்'கள் உடலின் மற்ற உறுப்புகளினின்றும் பிரிக்கப்படுகின்றன....மரணத்திற்குள்ளாகும் உயர்தரப் பிராணிகளின் சடலங்கள் தாற்காலிகமான

தாகவும் அவசியமற்றதாகவும் சிறிது காலம் இருந்து மரணத் திற்குள்ளாகாத மிக முக்கியமான 'ஸெல்'களுக்குப் போஷாக்கு அளித்து வளர்க்கின்றன என்று கொள்ளலாம்.''

ஆனால், உயர்தர உயிரினங்களில் இனப் பெருக்கத்திற்கும், மரணத்திற்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதே நம் முன்புள்ள புள்ளி விவரங்களிலிருந்து தெரியும் மிகவும் அதிசயிக்கத்தக்க உண்மையாயிருக்கிறது. இதைப் பற்றிப் பல விஞ்ஞானிகள் தெளிவுடனும், நிச்சயத்துடனும் எழுதுகிறார்கள். இனப் பெருக்கத்தின் வினைப் பயனே மரணமாகும். பல உயி ரினங்களில் இது தெள்ளத்தெளிவாகப் புலப்படுகிறது. சில சமயங்களில் ஆணும், சில சமயங்களில் பெண்ணும் அங்கஜீவி இனப் பெருக்கம் தொடர்ந்து நடைபெறுவதற்காக அடிக்கடி மடிவதைக் காணலாம். இனப் பெருக்கத்திற்குப் பிறகு ஜீவித் திருப்பது, வாழ்வில் எப்போதுமே கிடைக்காத வெற்றியாக அமைகிறது. இனப் பெருக்கத்திற்கும், மரணத்திற்குமிடையே நெருங்கிய தொடர்பு எவ்வளவு அவசியமாக இருக்கிறது என் பதைக் கெட்டே தன் கட்டுரையில் தெளிவாகக் காட்டியிருக் கிறார். இவ்விரண்டையும் சிதை மாற்றத்தின் நெருக்கடிகள் என்று சொல்லலாம். பாட்ரிக் ஜெட்டிஸ் இந்த விஷயம் பற்றி எழுதி யிருக்கிறார்(பக்கம் 255): ''மரணத்திற்கும், இனப் பெருக்கத்திற்கு மிடையே உள்ள தொடர்பு உண்மையில் மிக வெளிப்படையா னது. ஆனால், பொதுப்படையான பாஷையில் இந்தத் தொடர்பு சாதாரணமாகத் தவறாக வருணிக்கப்படுகிறது. அங்க ஜீவிகள் இறந்தாக வேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆகையால், அவை இனப் பெருக்கம் செய்ய வேண்டும் அல்லது இவ்வுயி ரினங்கள் நசித்துப் போய்விடும் என்கிறார்கள். ஆனால், இவ்வாறு பின்னால் ஏற்படக் கூடியவைகளை வலியுறுத்துவது எப்போதுமே நாம் பின்னர் கற்பனை செய்யும் ஓர் உபாயமே யாகும். மரண மடைய வேண்டியிருப்பதனால், அவை இனப்பெருக்கம் செய்ய வில்லை. இனப் பெருக்கம் செய்யவேண்டி யிருப்பதால் அவை மரணம் அடைகின்றன என்பதே சரித்திர ஆதாரமுள்ள உண்மை யான பதிலாகும்.''

கெட்டே மேலும் சுருக்கமாகக் கூறுகிறார்: ''இனப் பெருக் கத்தை அவசியமாக்குவது மரணமல்ல; மரணமே இனப் பெருக்கத்தின் தவிர்க்க முடியாத விளைவாகும்.''

பல உதாரணங்கள் கொடுத்துவிட்டு ஜெட்டிஸ் பின்வருமாறு முடிக்கிறார்: ''உயர்தரப் பிராணிகளில் இனப்பெருக்கத் தியா கத்தின் மூலம் ஏற்படும் உயிராபத்து மிகவும் குறைக்கப்பட்டிருக் கிறது. ஆயினும், மனித இனத்தில்கூட காதலின் நேரடியான சாபக்கேடாக மரணம் தொடர்ந்து நிகழக்கூடும். மிதமான புணர்ச்சியினால்கூட ஏற்படும் தாற்காலிகச் சோர்வும், இவ்வாறு உடலின் சக்தி குறையும்போது அது பலவிதமான நோய்களுக்கு உட்படக்கூடியதும் தெரிந்த விஷயங்களே.''

இதுவரை நாம் விவாதித்ததைச் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்: மனித வர்க்கத்தில் உடற்சேர்க்கையானது முக்கியமாகச் சிதை மாற்றத்தில் (அல்லது மரணத்திற்குச் செல்லும் வழியில்) ஆண்களுக்கும், பிரசவத்தின் மூலம் பெண்களுக்கும் அழிவைக் கொடுப்பதாக இருக்கிறது என்று இறுதியாகக் கூறலாமென்று நம்புகிறேன்.

அளவுக்கு மீறிப் போகத்தில் திளைப்பதால் உடலுக்கு ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றி ஒரு முழு அத்தியாயமே எழுதலாம். வீரியம், நீண்ட ஆயுள், உடல் வலிமை, நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு ஆகியவை கூடியவரையில் புலனடக்கத்துடன் வாழ்க்கை நடத்துபவர்களுக்குக் கிட்டும் பாக்கியமாகும். நரம்புத் தளர்ச்சி அடைந்தவர்களின் உடலில் விந்துவை உட்புகுத்துவதன் மூலம் பல வியாதிகள் குணப்படுத்தப்படுவது இதற்கு ஒரு ருசுவாகும்.

இந்தக் கட்டுரையின் இந்தப் பகுதியில் கூறப்பட்டுள்ள முடிவுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுவதற்கு வாசகர்கள் தயங்கலாம். நிறையக் குழந்தைகள் பெற்றெடுத்த திடகாத்திரமான பல வயோதிகர்கள் இல்லையா என்று கேட்கலாம். ஆண்-பெண் சரீர சம்பந்தமில்லாமல் வாழ்க்கை நடத்தியவர்களைவிட மணமானவர்கள் இன்னும் அதிக காலம் ஜீவித்திருக்கிறார்கள் என்பன போன்ற புள்ளி விவரங்களை எடுத்துக் காட்டலாம். ஆனால், ஒரு விஷயத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். அதாவது, விஞ்ஞான ரீதியாக மரணம் என்பது வாழ்க்கையின் முடிவில் நிகழும் ஒரு சம்பவமல்ல. இது வாழ்க்கையுடனேயே ஆரம்பமாகும் ஒரு நிகழ்ச்சி. நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் இது வாழ்க்கையுடனேயே சேர்ந்து வந்துகொண் டிருக்கிறது. நான் காட்டியுள்ள மேற்கோள்களிலிருந்து இந்த உண்மை ருசுவாகிறது. இந்த நிலைமையில் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள வாதங்கள் வலுவிழந்து விடுகின்றன. வளர் மாற்றத்தின்* மூலம் நஷ்டம் ஈடுசெய்யப்படுவதும், சிதை மாற்றத்தின் மூலம் சிதைவு ஏற்படுவதும் வாழ்க்கை, மரணம் இரண்டிற்கும் சக்திகளாக அடுத்தடுத்துச் செல்லுகின்றன. இளமையிலும், ஆண்மையின் முதற் பருவத்திலும் முதல் சக்தி மேலோங்கி நிற்கிறது; நடுத்தர வயதில் இவை சோர்ந்து வருகின்றன. ஆனால், க்ஷீணகாலத்தில் மரண சக்தி மேலோங்கி, கடைசி மூச்சுடன் வெற்றி பெறுகிறது. இந்த வெற்றியை நோக்கிச் செல்லும் ஒரு நாளோ, ஓர் ஆண்டோ, அல்லது பத்து ஆண்டுகளோ, எவ்வளவு காலமாயிருந்தாலும் மரண நிகழ்ச்சியின் ஓர் அம்சமேயாகும். அளவுக்குமீறிப் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதும் இது போன்றதே.

நான் எடுத்துக்காட்டியுள்ள மேற்கோள்களை நம்பாதவர்கள், சார்லஸ் எஸ். மினட் என்பவர் எழுதியுள்ள (*1908*–இல் ஜான்

* வளர் மாற்றம்—Anabolism

முர்ரே கம்பெனியால் பிரசுரிக்கப்பட்டது) "வயது, வளர்ச்சி, சாவுப் பிரச்னே" என்ற மிகச் சுவாரஸ்யமான புத்தகத்தை வாசித்துத் தகவல்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம். இதில் அழிவு, மரணம் பற்றிய சாஸ்திரத்தை ஆசிரியர் விவரித்துள்ளார். இது ஒரு வைத்திய நூல் அல்ல. குறிப்பிட்ட சில வியாதிகளைப் பற்றியும், புணர்ச்சி பற்றிய விஷயங்களையும் எளிய முறையில் எடுத்துக் கூறும் பிரசங்கங்களின் தொகுப்பே இது. நான் நம்பும் உண்மை ஒன்று உண்டு. அதாவது, இயற்கையான மரணம் என்பது ஒரு தனித்த நிகழ்ச்சி யல்ல. மரணத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் நிகழ்ச்சிகள் ஒவ்வொரு நாளும் நடந்துகொண்டே யிருக்கின்றன. ஆனல், பால் உணர்ச்சி பற்றிய புத்தகங்களில் நான் அதிகமாக மதிப்பு வைத்திருப்பது டாக்டர் கென்னத் ஸில்வன் கத்ரி (பாஸ்டன் : பார்ட்டா அச்சகம்) எழுதியுள்ள "உள்ளூட்டம், சுவர்க்கத்தின் தலைவாயில்" என்ற புத்தகமே. இது ஆன்மிகக் கண்ணேட்டத்துடன் எழுதப்பட்டது என்பதை அதன் தலைப்பே காட்டுகிறது. ஆயினும், உடல், நீதி நெறி சம்பந்தமான அம்சங்களும் அதில் இருக்கின்றன. விஞ்ஞான ரீதியான ஆதாரங்களும், மத போதகர்களின் மேற்கோள்களும் அதில் இடம் பெற்றுள்ளன. ஆனல், இந்தப் பகுதியில் நான் விவாதித்துள்ள பால் உணர்ச்சிக்கும், மரணத்திற்கும் இடையே உள்ள உறவை ஆசிரியர் வலியுறுத்தவில்லை.

5. மனக் கருவி

உடலுறுப்புகளின் உயர்தர வேலைகளையும், முக்கியமாக, மூளையின் அவயவங்களையும் கவனித்தால் இனப் பெருக்கம், உள்ளூட்டம் இரண்டுக்கும் இருக்கும் அர்த்தமற்ற எதிர்ப்பை உணரலாம். நரம்பு மண்டலம், மூளை, முதுகுத் தண்டு நரம்புகளும், பரிவு நரம்புகளும் மற்ற உறுப்புகளைப் போலவே 'ஸெல்'களால் ஆனவை. இவை இனப் பெருக்க 'ஸெல்'களினின்றும் உண்டானவை. இந்த 'ஸெல்'கள் நரம்பணுத்திரள்களுக்கும், மூளைக்கும் பெருத்த அளவில் சென்றுள்ளன. இவ்வாறு செல்வதைத் தடுத்தால், உறுப்புகள் மீண்டும் வாழ்க்கைக்கு வளம் பெறுவது சிறிது சிறிதாகப் பாதிக்கப்படும். புணர்ச்சி பற்றிய நெறியிலும் நாம் நிதானமாக நடந்துகொள்ளுவதன் அவசியத்தை இந்த உண்மைகள் விளக்குகின்றன; அல்லது நிதானத்தின் மூலத்தையாவது விளக்குகின்றன.

மன உறுதிக்கும், ஆன்மிக உறுதிக்கும் புலனடக்கம் உதவி செய்கிறதென்று சில தத்துவ சாஸ்திர முறைகளில் கூறப்படுகிறது. இந்த உதாரணத்தையும் எடுத்துக்காட்ட விரும்புகிறேன். இந்திய யோக சாஸ்திரத்தையே குறிப்பிடுகிறேன். பதஞ்சலி யோக சூத்திரங்களின் எந்த மொழி பெயர்ப்பையும் பார்க்கலாம். நான் சொல்லுவது சரிதானவென்பதை அதைக் கொண்டு பரீட்சித்துப் பார்க்கலாம். (எனக்குத் தெரிந்து ஹார்வர்ட் கீழ்த்

திசை வரிசையில் வெளியான ஜேம்ஸ் ஹெச். உட்ஸின் மொழி பெயர்ப்புத்தான் சிறந்தது.)

ஹிந்துக்கள் துறவு வாழ்க்கையை மேற்கொண்டிருந்தார்கள், இன்னும் மேற்கொள்ளுகிறார்கள் என்பது இந்திய, மத சமூக வாழ்க்கை நிலையை அறிந்தவர்களுக்கு ஒருகால் தெரிந் திருக்கலாம். முன்காலத்தில் இது தபஸ் என்று அழைக்கப் பட்டது. இதற்கு இரு நோக்கங்கள் உண்டு: ஒன்று, உடலின் சக்திகளைப் பெருக்குவது; மற்றொன்று, மனத்தின் சாதாரண சக்திகளுக்கு அப்பாற் சென்று சஞ்சரிப்பது. இதற்கு ஹட யோகம் என்று பெயர். உடல் பூரணத்துவம் அடையும்படி செய்வதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு, இந்த ஹடயோகத் தின் மூலம் அரிய சாதனைகளைச் செய்திருக்கிறார்கள். இன் னொன்று ராஜயோகம். இது அறிவாற்றலையும், சித்த முறைகளை யும் இலக்குகளாகக் கொண்டது. ஆயினும், உடல் சம்பந்தமான ஒரு முக்கியமான நியதி இவ்விரண்டுக்குமே பொதுவானது. அதைக் கவனிப்போம். இந்த நியதிகள் பதஞ்சலியின் சூத்திரங் களில் காணப்படுகின்றன. புராதன இந்தியாவின் உளநூல் மேதையான பதஞ்சலியைப் பின்பற்றிப் பின்னர் பல அறிஞர்கள் எழுதியிருக்கிறார்கள்.

நாம் எய்த விரும்புவதற்குத் தடையாக உள்ள பலவற்றில் 'இச்சை' என்பது மூன்றாவது தடையாகக் கொடுக்கப்பட்டிருக் கிறது. (2:7) இச்சை என்பது பேராசை அல்லது இன்பத்தைப் பெறும் ஆசை அல்லது அதை அடையும் வழியைப் பற்றிய ஆசை என்று இந்தத் தத்துவஞானி கூறுகிறார். யோகி, இன்பத்தைத் துறக்க வேண்டும். ஏனெனில், அது துன்பத்துடன் கலந்து இணைந்து இருக்கிறது. (2:15) இவ்வாறு பால் உணர்ச்சியில் காணப்படும் கவர்ச்சியின் காரணத்தைப் பைசல் செய்துவிடு கிறார். பின்னர் வரும் சூத்திரங்களில் உடல் சம்பந்தமான விஷயங்கள் பரிசீலனை செய்யப்படுகின்றன.

ஒரு யோகி கடைப்பிடிப்பதற்கு எட்டு மார்க்கங்கள் சொல் லப்படுகின்றன. 'தள்ளவேண்டியவை, அனுஷ்டிக்க வேண்டியவை' என்ற முதல் இரண்டு மார்க்கங்கள் யோகி அனுஷ்டிக்க வேண்டிய பூர்வாங்க நெறிகளாகும். ''அளவுக்கு மீறிப் போகத்தில் திளைக் காமல் இருப்பது'' நாலாவது தடை (2:30). 'புலனடக்கத் துடன் இருப்பது ஜனனேந்திரியத்தைக் கட்டுப்படுத்துவ தாகும்." யோக முறைகளைப்பற்றி உளறுபவர்களில் பலருக்கு இது தெரியாது போலும்; அல்லது தெரிந்தே குறிப்பிடாமல் இருக்கிறார்களோ, என்னவோ!

அளவுக்கு மீறிப் போகத்தில் திளைக்காமல் இருப்பதனால் மிகச் சிறந்த பலன்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது இந்தத் தத்துவ ஞானியின் கருத்தாகும் (23 8). ''புலனடக்கப் பாதையில் அவன் நிலைபெற்றவுடன் அவனுக்குச் சக்தி பிறக்கிறது. இந்தச் சக்தியி

னல் அவன் நுட்ப அறிவு போன்ற குணங்களைப் பெறுகிருன்... இது பூரணமானவுடன் அவன் எட்டு விதமான சித்திகளைப் பெறுகிருன். இதில் முதலாவது சித்தி, காரணத்தை அறியும் அறிவு. தனது சிந்தனையை, கேட்போருக்கு மாற்றக் கூடிய ஆற்றலை அவன் பெறுகிருன்.''

இன்புறும் மனிதன் ! அரிய சாதனை ! இந்தச் சூத்திரத்தைப் பற்றி எம். என். துவிவேதி என்ற இந்தக் காலத்து அறிஞர் ஒருவர் கூறும் அபிப்பிராயத்துடன் இதை முடிக்கிறேன். அவர் கூறுகிருர் : ''விந்துக்கும், அறிவுக்கும் பெரும் தொடர்பு உண்டென்பது சரீர சாஸ்திர ரீதியான உண்மையாகும்; மனிதனுடைய ஆன்மிகத்திற்கும், இதற்கும் தொடர்பு உண்டு என்றுகூடச் சொல்லலாம். வாழ்வுக்கு முக்கியமான இதனை வீணடிக்காமல் இருந்தால் நாம் விரும்பும் உண்மையான மர்ம சக்திகளைப் பெறலாம். அத்தியாவசியமான இந்த முதல் விதியைப்பின்பற்ருமல் யாரும்யோக சித்தியடைந்ததாகத் தெரியவில்லை.''

யோகம் பற்றிப் பல வியாக்கியான நூல்கள் இருக்கின்றன. ஆனல், அவற்றில் யோகத்தின் லட்சியம், அதன் மார்க்கம் இரண்டுமே, அரை குறை விஞ்ஞானம் கலந்த புராண வசனங்களால் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்தச் 'சக்தி'யானது கீழேயுள்ள அடிச் சக்கரத்திலிருந்து, உச்சாணியிலுள்ள மேல் சக்கரம் வரையில் பாம்பைப்போல் நெளிந்து நெளிந்து மேலே வருவதாகச் சொல்லப்படுகிறது; அதாவது, விதைப்பையிலிருந்து மூளைக்கு வருவதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

6. தனிநபரின் பால் உணர்ச்சி நியதி

தனி நபர்கள் அல்லது குழுக்கள் அல்லது இனத்தவரின் வாழ்க்கை அனுபவங்களிலிருந்தே பொதுவாக ஒழுக்க நியதி தோன்றுகிறது. சரித்திரபூர்வமாகப் பார்க்கும்போது, இந்த நியதி ஒரு பெரிய அறிஞரால் வகுக்கப்படுவதைக் காண்கிருேம்; சில சமயங்களில் இதற்கு ஒரு தெய்விகத் தன்மை அல்லது புனிதத்தைக் கற்பிக்கிருேம். மனிதன் நடத்தையை மதிப்பிடுவதற்கு மோஸஸ், புத்தர், கன்பூஷியஸ், ஸாக்ரடீஸ், அரிஸ்டாட்டில், ஏசு கிறிஸ்து போன்ற ஒழுக்க சீலர்களும், தத்துவஞானிகளும் தங்கள் காலத்தில், தங்கள் நாடுகளில் ஏதோ ஓர் அளவுகோலைக் குறிப்பிட்டிருக்கிருர்கள். அவர்கள் இதைப் பின்பற்றியும் வந்திருக்கிருர்கள். அபௌதிக அறிவையும், மனோதத்துவ சாஸ்திரத்தையும், சரீர சாஸ்திரத்தையும், சமூக சாஸ்திரத்தையும் பொறுத்தே பொதுவாக ஒழுக்க நியதி அமைந்திருக்கிறது. இவைகளெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து, உண்மைகளை

அல்லது உண்மை என்று கருதப்படுபவைகளை எடுத்துக் காட்டு கின்றன. ஆகவே, எந்தக் காலத்திலும், எந்த நாகரிகத்திலும், தங்களுடைய சொந்த அனுபவத்தில் எது குறிப்பிடத் தக்கதா யிருக்கிறதோ, அதை அடிப்படையாகக் கொண்டே தனி நபர் ஒழுக்க நியதி வகுக்கப்படும். பால் உணர்ச்சி பற்றிய சமூக நியதி யைப்போலவே, இந்தத் தனி நபர் நியதியும், காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஆனால், ஓர் அளவு நிரந்தரமான சில அம்சங்களும் இதில் இருக்கின்றன.

இந்தக் காலத்திற்கு ஏற்ற தனிநபர் ஒழுக்க நியதியை வகுக்க முயலும்போது நமக்குத் தெரிந்த உண்மைகள், அனுப வங்களையே கவனிப்போம். அதிலும், இந்த உண்மைகளும் அனுமானங்களும் நம்பக்கூடியவர்களின் அனுபவங்களால் ஊர்ஜிதம் செய்யப்படும்போது நிச்சயம் அவற்றைக் கவனிப் போம். என்னுடைய இந்தக் கட்டுரையின் 1 முதல் 5 வரை உள்ள பகுதிகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உண்மைகள், விவேகமுள்ள ஒருவருக்கு, சில தவிர்க்க முடியாத தர்க்கரீதியான முடிவுகளைக் காட்டியிருக்கும் என்று நான் நம்புவது மிகை யாகாது என்று நினைக்கிறேன். உடல், மனம், ஆன்மிக க்ஷேமம் என்ற கண்ணோட்டத்துடன் பார்த்தால், புணர்ச்சி விஷயத்தில் புலனடக்கத்துடன் இருக்கவேண்டும் என்பது மறுக்க முடியாத வாழ்க்கை நியதி என்பது புலனாகிறது; இது உண்மைகளி லிருந்து செய்யும் அனுமானமாகும். ஆனால், மற்றொரு நியதி இதற்கு எதிர் ஆட்சேபமாகக் காட்டப்படுகிறது. இதைக் கிறிஸ்தவ தூதர்கள், "நமது எண்ணிக்கைகளின் சட்டம்" என்று கூறுகிறார்கள். ஆகவே, ஒரு சட்டம் மற்றொரு சட்டத்தை எதிர்த்து நிற்கும் முரண்பாடு தோற்றமளிக்கிறது, இயற்கையி லின்று எழுந்தது பழைய நியதி; அதனின்றும்தான் நாம் பால் உணர்ச்சி பெறுகிறோம். உள்ளுணர்வு, விஞ்ஞானம், அனுபவம், மனச்சாட்சி, லட்சியம் ஆகியவை புது நியதிகள். பழைய சட்டத் தின்படி நடப்பது அழிவிலும், அகால மரணத்திலும் கொண்டு போய் விடுகிறது. புதிய நியதியைப் பின்பற்றுவதில் பல கஷ்டங்கள் இருக்கின்றன. அதன் அவசியத்தை யாரும் கவனிக்க முடியாத அளவுக்கு அவ்வளவு கஷ்டங்கள் இருக்கின்றன. இதை ஜனங்கள் நம்புவதில்லை. 'ஆனால், ஆனால், ஆனால்' என்று உடனே கேட்க ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள். யோகி அல்லது பிக்ஷு அல்லது சந்நியாசியாகவுள்ள ஒருவர் பின்பற்றும் கடும் நியதி, பலர் நம்புவதுபோல் புராணக் கட்டுக்கதைகளையோ, மூட நம்பிக்கைகளையோ ஆதாரமாகக் கொண்டதல்ல. இந்தக் கட்டுரையில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள சரீர சாஸ்திர சம்பந்தமான உண்மைகள் அடங்கிய உள்ளுணர்வினின்றும் அது பிறக்கிறது.

கிறிஸ்தவர்களுக்கான பால் உணர்ச்சி பற்றிய ஒழுக்க நியதியை லியோ டால்ஸ்டாயைவிடத் தெளிவாகவோ, அழுத்த

மாகவோ கூறியுள்ள இக்காலத்து ஆசிரியர் யாரும் எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால், டால்ஸ்டாயை அந்தக் காலத்து ருஷ்யாவின் லட்சியவாதி என்று இப்போது ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டார்கள்.

இந்தத் தத்துவ சாஸ்திரியின்* கருத்துக்களை உதாரணமாகக் கீழே தருகிறேன்:

102. மனித இனம் நீடிக்க வேண்டும் என்ற உள்ளுணர்வு-பால் உணர்ச்சி-மனிதனிடம் இயற்கையிலேயே இருக்கிறது. மிருகத் தன்மையில் இருக்கும்போது அவன் இந்த இச்சையைத் திருப்தி செய்துகொண்டு தன் ஊழ்வினையை நிறைவேற்றுகிறான்; இவ்வாறு நிறைவேற்றப்படும்போது மனித இனம் சுபிட்சமடைகிறது.

103. ஆனால், தற்போதத்தினால் விழிப்படையும்போது, இந்த இச்சையைத் திருப்தி செய்வதுதான் தனிப்பட்ட க்ஷேம நலத்தையும் அதிகரிக்கக்கூடும் என்று அவனுக்குத் தோன்றுகிறது. ஆகவே, இனப் பெருக்கம் செய்யவேண்டுமென்ற நோக்கத்துடனில்லாமல், தன் சொந்த க்ஷேமத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகப் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுகிறான். இதுவே பால் உணர்ச்சி பற்றிய பாவமாகும்......

107. முதலில் தான் பரிசுத்தமாக† வாழ்க்கை நடத்தி, தன் முயற்சிகளையெல்லாம், கடவுளின் பணியில் செலவிட வேண்டுமென மனிதன் விரும்பும்போது பிரஜோற்பத்தி செய்து, குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும் என்பதற்காகப் புணர்ச்சியில் ஈடுபட்டாலுங்கூட அது பால் உணர்ச்சி பற்றிய பாவமேயாகும். பரிசுத்தமாயிருக்க வேண்டுமென வழி வகுத்துக்கொண்டவனுக்குத் தூய்மையான மண வாழ்க்கையும் பாவமே.

113. பரிசுத்தமான வாழ்வை வகுத்துக்கொண்டவனுக்குப் பால் உணர்ச்சி பற்றிய பாவம் பின்கண்டவாறு இருக்கும்: அவன் மிகவும் உயர்வான பணியை மேற்கொண்டு, தன் சக்தி பூராவையும் கடவுளின் சேவைக்கே அர்ப்பணித்திருக்கலாம். அதாவது அன்பைப் பரப்புவதற்கும், மிக உயர்வான க்ஷேம நலத்தை எய்துவதற்கும், அவன் தன் சக்திகளையெல்லாம் செலவிட்டிருக்கலாம். ஆனால், அதற்குப் பதிலாக வாழ்வின் ஒரு கீழ்ப்படிக்கு இறங்கி, தனக்குரிய க்ஷேம நலத்தையே பறிகொடுத்து விடுகிறான்.

---

* பாவம் என்று டால்ஸ்டாய் உபயோகிக்கும் பதத்திற்கு மத சம்பந்தமான அர்த்தம் கிடையாது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அன்பை வெளிப்படுத்துவதற்கு இடையூறாக உள்ளது பாவம் என்று அவர் இலக்கணம் கூறுகிறார். அன்பு என்றால் எல்லாவற்றினிடமும் நல்லெண்ணம் என்று வியாக்கியானம் செய்துள்ளார்.

† பரிசுத்த வாழ்வு என்ற வார்த்தையை ஆசிரியர் ருஷ்ய அர்த்தத்தில் உபயோக்கிறார். புணர்ச்சியே இல்லாமல் வாழ்க்கை நடத்துவதும் இதில் சேர்ந்ததே.

114. இனப் பெருக்கம் செய்வதற்காகப் பால் உணர்ச்சி பற்றிய பாவம் அல்லது தவறு பின்கண்டவாறு இருக்கும்: தனக்குக் குழந்தைகள் இல்லாமலும், குடும்பத் தொடர்புகள் இல்லாமலும் செய்துகொள்ளுவதன் மூலம் பால் உணர்ச்சி வாழ்க்கையின் மிக உயர்ந்த நற்பலனை இழக்கிறான்.

115. புணர்ச்சியின் இன்பத்தைப் பெருக்க விரும்புபவர்கள், எவ்வளவுக்கெவ்வளவு காம வெறிக்கு ஆளாகிறார்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு இயற்கையான இன்பத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

டால்ஸ்டாயின் கொள்கையானது ஒழுக்க நியதியின் ஒப்பு நோக்கே ஆகும் என்று கூறலாம். பூரணத்துவம் உள்ளது எது என்பதை மனிதனுக்காகக் கடவுளோ அல்லது ஓர் ஆசாரியனோ நிர்ணயிக்கவில்லை. அவரவர்கள் தாம் இதைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். தாம் ஏற்றுக்கொண்ட விதிகளுக்கு உட்பட்டு நடக்கவேண்டும் என்பதே அவசியம்.

இவ்வாறு வகுத்துக்கொள்ளும் ஒழுக்க நியதியில் படிப்படியாகக் கீழே இறங்கிவரும் தடைகள் விதிக்கப்படுகின்றன. முற்றிலும் புணர்ச்சியே இல்லாமல் இருக்க வேண்டுமென்ற நம்பிக்கையில், உயர்தரமான பூத அல்லது மனோதத்துவ லட்சியங்களுக்காகப் புத்திசாலித்தனத்துடன் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுபவனுக்கு, பால் சம்பந்தப்பட்ட எந்தச் சம்பந்தமுமே தடுக்கப்படுகிறது. மண வாழ்க்கை பந்தத்தில் ஈடுபட்டவனுக்கு மனைவியுடன் தவிர மற்றவர்களுடன் சம்பந்தம் கொள்ளுவது தடுக்கப்பட் டிருக்கிறது. மேலும் மனம் போனபடி புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதோ அல்லது மணமாகாதவர்களிடையே புணர்ச்சி நடப்பதோ விபசாரமாகுமென்று ஒதுக்கப்பட வேண்டும். இயற்கையான செய்கையில் ஈடுபடுவோர், இயற்கைக்கு மாறான தீய வழிகளை ஒதுக்கித் தள்ளிவிட வேண்டும். இறுதியாக எந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும், போகத்தில் ஈடுபடுவது அல்லது அளவுக்கு மீறி அதில் திளைப்பது தீமையாகக் கருதப்படும். பருவமடையாதவர்களும், இளைஞர்களும் இதில் ஈடுபடுவதைத் தள்ளிப்போட வேண்டும். இதுவே பால் உணர்ச்சி பற்றிய ஒழுக்க நியதியாகும்.

பொதுப்படையான இந்த ஒழுக்க நியதியைப் புரிந்து கொள்ள முடியாதவர்கள் யாரும் இருப்பார்களென்று எனக்குத் தோன்றவில்லை. நன்கு யோசனை செய்து பார்த்த பிறகு இதன் தேவையை மறுக்கக் கூடியவர்கள் பலர் இருக்க முடியுமென்றும் நான் நினைக்கவில்லை. ஆயினும், பற்பல விதமான புதிய கருத்துக்களைக் காட்டி இந்த ஒழுக்க நியதியைக் குழப்பும் போக்கும் காணப்படுகிறது. புலனடக்கத்துடன் இருப்பது கடினமாயிருக்கிறது, அதை அனுஷ்டிப்பவர்களைக் காண்பது அரிதாயிருக்கிறது என்பதற்காக அதைக் குறித்துப் பேசுவது பசையில்லாத

வாதம் என்று கருதுகிறார்கள். தர்க்க ரீதியாகப் பார்த்தால், மணவாழ்க்கைப் பிணைப்புக்கு உண்மையாயிருப்பதைப் பற்றியும் அவர்கள் அப்படித்தான் சொல்ல வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் இது கடினமாகவே இருக்கிறது. அல்லது, குறிப்பிட்ட அளவுக்குள் இச்சையைத் திருப்தி செய்துகொள்ள வேண்டும் அல்லது இயற்கையான பழக்கத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பவைகள் பற்றியும் அப்படித்தான் சொல்லவேண்டும். ஒரு லட்சியத்தை மறுப்பதென்றால், எல்லாவற்றையுமே மறுத்துவிட்டு மிகக் கீழ்த்தரமான தீய பழக்கங்களுக்கும் கட்டு மீறிய காமவெறிக்கும் இரையாகும்படி விட்டு விடலாம். ஏன் அப்படிச் செய்யக்கூடாது? நமக்கு வழிகாட்டும் நட்சத்திரத்தைப் பின்பற்றுவதே நியாயமான தர்க்க ரீதியான வழியாகும். ஏனெனில், இந்த லட்சிய நட்சத்திரம் நம்மை ஒவ்வோர் இடமாக இட்டுச் சென்று ஒரு சட்டத்தின் மூலம் அதற்கு முரணான மற்றொரு சட்டத்தை வெற்றிபெற உதவி செய்கிறது. ஆகவே, அறிவிற்கு உகந்த வழக்கத்துடன் ஒழுக்க நியதியைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், மனிதன் இளமையில் ஏற்பட்ட இயற்கைக்கு முரணான தீய பழக்கங்களிலிருந்து மாறி, வரம்பு மீறியதாயிருந்தாலும் இயற்கையான போக முறைகளுக்கு வருவது சாத்தியமே. இதிலிருந்து அவன் தன் பொருட்டும், தன் மனைவியின் பொருட்டும் முடிந்த அளவு மண வாழ்க்கையின் கட்டுப்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு வந்துவிடக்கூடும். இதே ஒழுக்க நிலையைப் பின்பற்றிப் புலனடக்கத்தில் இன்னும் உயர்ந்த வெற்றிகளையும் அவன் பெறக்கூடும்; அல்லது போகத்தினைப்பின் அதலபாதாளத்தில் அவன் மூழ்கி விடுவதற்கு முன்பு இந்த ஒழுக்க நியதி அவனைத் தடுத்து நிறுத்திவிடக் கூடும்.

7. உலகப்பற்றும் இச்சாஞானமும்

பைபிளின் புது ஏற்பாட்டில் 'அன்பு' பற்றிப் பல போதனைகள் காணப்படுகின்றன. அதில் ஏற்கப்பட்டுள்ள இரு கருத்துக்களைத் தனித்தனியாகப் பரிசீலனை செய்ய வேண்டும். முதலாவது, உலகப் பற்றைப் பற்றியது. அதாவது, உலகம், ஆண், பெண், நமக்கு இன்பம் அளிக்கும் பலவித உணர்வுகள் ஆகியவற்றில் உள்ள ஆசையே இது. இந்த உலகப் பற்று நாமாகத் தேடி வருவித்துக்கொண்டது அல்ல. ஒன்றில் நமக்கு விருப்பும், மற்றொன்றில் வெறுப்பும் ஏற்படுகின்றன. நம்மையும் மீறியவைகளாகத் தோன்றினும் சக்திகளினால் நாம் வாழ்க்கையில் கவரப்படுகிறோம்; பெரும்பாலும், உரிய செயல்கள் மூலம் நாம் அதற்கு உட்படுகிறோம். நமது விருப்புகளும் வெறுப்புகளும், அன்புகளும் குரோதங்களும், நமது பரிவுகளும் எதிர்ப்புகளும் ஆகிய இவை தாம் உலகப் பற்றுதல். இந்த உலகப் பற்றுதல் கோருவதென்ன? இது க்ஷேமத்தையே கோருகிறது. தனித்து நிற்கும், 'என்னுடைய சுகம்' என்ற க்ஷேமத்தையே அது கேட்கிறது.

ஒவ்வொரு வாழ்விலும், தலைமுறையிலும், தேசத்திலும், இந்தத் தன்னலப்பற்றுப் பெருகிக்கொண்டே போய் சமீபத்தில்நடந்தது போன்ற ஓர் உலக யுத்த நிலைமையை ஏற்படுத்திவிடுகிறது. அது பல கட்டங்களைக் கடந்து, அறிவின் உதவி கொண்டு பற்பல விதமான இயந்திர, பொருளாதார உபாயங்களை வகுத்துக்கொள்ளுகிறது. நவீன நாகரிகமாக இன்று அது உருப் பெற்றிருக்கிறது.

இந்த வாழ்க்கைப் பற்று அல்லது உலகப் பற்றைப் பற்றி கிறிஸ்தவ மதம் என்ன சொல்லுகிறது என்பது நியாயமான கேள்வியே. இது இகழப்படவேண்டியதா? இந்தப் பற்றைப் புறக்கணித்து, எதிர்த்து, ஒழித்துக்கட்டிவிடவேண்டுமா? அல்லது அது தன் முடிவை எய்தட்டுமென்று விட்டுவிடுவதா? இது சம்பந்தமான போதனைகளைச் சுருக்கமாகப் பின்வருமாறு கூறலாம் :

"உன்னுடைய தேவைகள் என்ன என்ன என்று பர மண்டலத்திலிருக்கும் உன்னுடைய பரமபிதா அறிவார். முதலில் நீ கடவுளின் சாம்ராஜ்யத்தையும், அவரது தருமத்தையும் நாடு; பின்னர் இவையெல்லாம் உனக்குக் கிடைத்துவிடும்." உலகப் பற்றை அழிக்கச் சொல்லவில்லை. அதற்கப்பால் தாண்டிச் சென்றுவிட வேண்டுமெனப் போதிக்கப்படுகிறது. ஏசுநாதர் கூறும் இந்த உயர்நோக்கை எய்துவதில் வெற்றிபெற்றால், அதன் பலனாக 'இன்னும் வளம் மிகுந்த வாழ்க்கை' கிட்டும்; தூய்மையான உலகப்பற்றுக்கும் அதில் இடமிருக்கும்.

பைபிளின் புதிய ஏற்பாட்டில் இச்சாஞானம் என்று கூறப்படும் கிறிஸ்தவ அன்பை இங்கே காண்கிறோம். உலகப் பற்றுதலுக்கும், இதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை நாம் உடனடியாகப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. இது உலகப் பற்றைப் போன்றது அல்ல; இது நமது இச்சை அல்லது விருப்பத்தின் மூலம் ஏற்படும் பற்றுதலாகும். இந்த அன்புக் கனிவு கவர்ச்சியையும், வெறுப்பையும் தாண்டியது. ஆகையால் நண்பர், எதிரி இருவர் விஷயத்திலும் இதை அனுஷ்டிக்க முடியும். கிறிஸ்தவ அன்பு என்பது நலிவடைந்ததும், உணர்ச்சிப் பெருக்கிலிருந்து எழுந்ததுமான ஒரு தன்மை என்று பலர் கருதுவது முற்றிலும் தவறு. நமது விருப்பத்தின் பலனாக எழும் இந்த அன்பு இயற்கையானதாகவே உணர்ச்சிகளை மீறிய தன்மை வாய்ந்ததாகும். இது வெறும் விருப்பம் மட்டும் அல்ல; நல்லதும் கலந்த விருப்பமாகும். கிறிஸ்தவர்கள் இதைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் தாமும், மற்றவர்களும் தம்முடைய பற்றுதலில் வெற்றிபெற உதவி செய்கிறார்கள். பர மண்டலத்திலுள்ள பிதாவைப் போலவே, "மனிதர்களுக்கு என்ன என்ன வேண்டும்" என்பது அவர்களுக்கும் தெரியும். கற்பனையின் மூலமும் கருணையின் மூலமும் மனிதர்களின் தேவைகளைத் திருப்தி செய்ய அவர்கள் முற்படுகிறார்கள். தமக்குப்

பிறர் எப்படிச் செய்யவேண்டும் என்று நினைக்கிறார்களோ, அப்படியே அவர்கள் மற்றவர்களுக்குச் செய்ய முயல்கிறார்கள். ஏனெனில், தம்மைப் போலவே மற்றவர்களிடம் உள்ள உலகப் பற்றுதலும் கோருவது வாழ்க்கையே என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். ஆகையால், வாழ்க்கை பற்றிய கிறிஸ்தவக் கோட்பாடு உலகப் பற்றுதலின் கோரிக்கைகளை மறுக்கவில்லை; ஆனால், அன்பினால் எழும் பற்றுதலை வற்புறுத்துகிறது. ஆகவே, கிறிஸ்தவ ஒழுக்க நியதி வாழ்க்கைக்கு ஒரு புது வழிகாட்டியாகும்; தன்னல க்ஷேமம் என்ற உலக சம்பிரதாயத்திலிருந்து திரும்பி, எல்லோரும் க்ஷேமமா யிருக்கவேண்டும் என்று கருதுவதாகும்.

மற்றவர்களைப்போலவே ஆரம்ப காலக் கிறிஸ்தவர்களுக்கும் ஒரு ராஜபாட்டை காட்டப்பட்டது; இது புரியக் கூடியதா யிருந்ததென்பது உண்மையே. ஆயினும், இன்னும் உயர்வானதும், அபௌதிகமான துமான போதனைகளும் அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்டன. மனிதர்கள் கடவுளைப்போல் நடந்து கொள்ள வேண்டும்; கடவுள் கருணாமூர்த்தியாயிருக்கிறார்; அவருடைய ஊழியர்களும் அவ்வண்ணமே இருக்க வேண்டும். "ஏனெனில் அன்புதான் கடவுள்." (மத்தேயு *5:48*-ஜான் *1. 4: 8.*)

8. சமூகத்திற்கான பால் உணர்ச்சி நியதி

தனி மனிதர்களுடைய நடவடிக்கைகளின் இணக்கமான விஸ்தரிப்புத்தான் சமூகம். ஆகவே, தனி நபர்களுடைய ஒழுக்க நியதியிலிருந்து சமூகத்திற்கான நியதியும் எழுகிறது. அதாவது, தனி நபர்களின் நியதிக்குச் சில மாறுதல்களைச் சேர்த்துக் கொண்டு சமூகத்திற்கு அது பொருந்துமாறு செய்யவேண்டும். திருமணம் என்ற கட்டுக்கோப்பு இவற்றில் முக்கியமானது. திருமணத்தின் சரித்திரத்தைப் பற்றிக் கற்றறிந்த விஞ்ஞானிகள் எவ்வளவோ எழுதியிருக்கிறார்கள். இது சம்பந்தமாக நிறையப் புள்ளி விவரங்களும், தகவல்களும் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளன. இன்றைய உலகில் நம் முன்புள்ள மார்க்கங்களைக் குறிப்பிடுவதற்குச் சில முடிவுகளை மட்டும் இங்கே எடுத்துக்காட்டினால் போதுமானது.

புராதன காலத்திலிருந்தே மனித இனப் பெருக்கத்தின் நிலை காரணமாகத் தகப்பனார், தாயார் இருவரில் தாயாருக்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் இருந்திருக்கிறது. இது இயற்கையே. தாய்தான் இயற்கையின் முக்கியக் கருவியாக இருந்து வந்திருக்கிறாள்; இன்னும் இருந்து வருகிறாள். அவளிடமும், அவளைச் சுற்றியும்தான் குடும்பம் வளர்ச்சி பெறுகின்றது. ஆகவே, ஒரு காலத்தில் தாய் வழி ஆட்சி பரவலாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு வந்தது. ஒரு பெண்ணுக்குப் பல புருஷர்கள் இருப்பதும் அனுமதிக்கப்பட்டது. ஆசியாவிலுள்ள சில ஆதிவாசிகளிடையே

இன்னமும் இந்தப் பழக்கத்தின் அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றன. அதன் பலனாகவும், இவ்வர்க்கங்களின் கூட்டுறவினாலும் கணவன் என்ற ஓர் அந்தஸ்து உருவாயிற்று. தாயுடன் சம்பந்தம் கொண்ட பல ஆண்களில், மிகவும் பலசாலியாகவும், அழகாக வும் இருந்தவருக்கு ஒரு சலுகை கிடைத்தது. 'கணவன்' என்ற பதம் ஏற்பட்ட சரித்திரத்தில், ஸ்காண்டினேவியா காலம் முதல் உருவான சரித்திரம் அடங்கியிருக்கிறது. கணவன், வீட்டில் வசிப்பவன். அவன் வீட்டோடு பிணைக்கப்பட்டவன். மற்றவர்கள் அப்படி இல்லை. முடிவில், கணவன் வீட்டின் எஜமானன் ஆனான். இவர்களில் ஒருவன் அந்த வர்க்கத்திற்குத் தலைவ னாகவோ, ராஜாவாகவோ ஆனான். தாய் வழி ஆட்சியில், ஒரு பெண்ணுக்குப் பல புருஷர்கள் இருக்கலாம் என்றிருந்ததைப் போல், ஆண்களின் ஆட்சி ஏற்பட்ட பிறகு ஓர் ஆணுக்குப் பல பெண்கள் இருக்கலாம் என்ற பழக்கம் வளர்ந்தது.

சமூகரீதியாக இல்லாவிட்டாலும் மனவிருப்பம் என்ற நோக் குடன் பார்க்கும்போது, இயற்கையாக ஆண், பல பெண்களை விரும்புபவனாகவும், பெண் பல ஆண்களை விரும்புபவளாகவும் இருக்கிறாள். ஆண்மகன் தன் ஆசை இழுத்துச் செல்லும் திசை களிலெல்லாம் சுற்றித் திரிந்து, மிகவும் வசீகரமாயிருக்கும் ஒரு பெண்ணைப் பார்த்தவுடன் அப்போதைக்கு அங்கே நின்றுவிடு கிறான். பெண்களின் விஷயமும் அப்படியேதான். எல்லா இனங்களிலும், மிருக ராசிகளிடையேயும், மனம்போனபடியெல் லாம் இச்சையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதென்ற தன்மை இயற்கையாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. ஆனால், ஆதி காலத்தி லும் சரி, தற்காலத்திலும் சரி, இந்த உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப் படுத்தி வைக்காவிட்டால் மனித சமூகம் ஜீவித்து இருக்க முடி யாது. திருமணம் என்ற கட்டுக்கோப்பே சமூகம் இதற்கு வகுத்த கட்டுப்பாடு. முடிவில் இது ஒரு தார மணமாயிற்று. அது இல்லை யென்றால்,—குறைந்தபட்சம் இன்றைய சமூக அமைப்பின்—வரன்முறையற்ற சேர்க்கையும், ஒரே குழப்பமுந் தான் மிஞ்சும். ஆனால், நம் கண் முன்பே நடைபெறும் மோதல் களை நாம் பார்க்கலாம். விபசாரம், ஒழுங்கற்றதும் சட்ட விரோத மானதுமான சம்பந்தங்கள், மணமான பெண்கள் சோரம் போவது, விவாக ரத்துக்கள் போன்ற அன்றாட சாட்சியங்கள் எதைக் காட்டுகின்றன? முன் காலத்தில் இருந்த ஆண்-பெண் சம்பந்த முறை அடியோடு மறையவில்லை என்பதையும், ஒரு தார மணம் என்பது இன்னும் நிலைபெறவில்லை யென்பதையுமே காட்டுகின்றன. ஒரு தார மணம் என்றாவது நிலை பெறுமா?

இதற்கிடையே, வெகுகாலமாக ரகசியமாக நம்மிடையே இருந்து வந்திருப்பதும், இப்போது வெட்கம் இல்லாமல் தலை தூக்க ஆரம்பித்திருப்பதுமான ஓர் உபாயத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். இதைப் 'பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு' என்று சொல்லுகிறார்கள். கர்ப்பம் தரிக்காமல் செய்வதற்குச் சில

ரசாயன முறைகளையும், கருவிகளையும் உபயோகிப்பதே இந்தப் பிரஜோற்பத்திக் கட்டுப்பாடு. கருத்தரிப்பதால், பெண்களுக்கு ஒரு சுமை ஏற்படுகிறது என்பது ஒருபுறமிருக்க, இதன் பலனுக, நல்ல உணர்ச்சிகள் உள்ள ஆண்கள் நீண்ட நாட்களுக்குக் கட்டுப் பாட்டுடன் இருக்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தமும் ஏற்படுகிறது. கருத் தடை முறைகள் மனிதனிடையே புலனடக்க நோக்கங்களை அகற்றிவிடுகின்றன. அத்துடன் இச்சைக் குறைவு, அல்லது வயோதிகம் காரணமாக ஏற்படும் அடக்கத்தைத் தவிர, மற்றப்படி வரம்பு இன்றிப் போகத்தில் திளைப்பதற்கும் வழி செய்துவிடுகிறது. இதைத் தவிர குடும்ப வாழ்க்கை உறவு களுக்கப்பாலும் இது விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கிறது. ஒழுங் கற்றதும், வர்ஜாவர்ஜமற்றதும், பயனற்றதுமான சேர்க்கை களுக்கு இது திறவுகோல்போல் இருக்கிறது. நவீனக் கைத் தொழில், சமூக, அரசியல் தேவைகள் என்ற திருஷ்டியுடன் பார்க்கும்போது இதில் அபாயங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. இந்த விஷயங்களை எல்லாம் இங்கே நான் குறிப்பிடுவதற்கில்லை. கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பதனுல், மண வாழ்விலும், அதற்கப்பாலும் மனம் போனபடி போகத்தில் திளைப்பது சௌகரியமாகிறது. நான் இங்கே சொல்லியுள்ள சரீர சாஸ்திர சம்பந்தமான வாதங்கள் சரியானவைதாம் என்ருல் தனி நபர் களுக்குமட்டுமின்றி, மனித இனத்திற்கே கருத்தடை முறை களினுல் தீங்குதான் ஏற்படும்.

9. முடிவுரை

விதைப்பவனின் விதையைப் போன்று இதை வெறுக்கும் சிலரிடமும் இக்கட்டுரை அகப்படக்கூடும். திறமையின்மையி னுலோ, சோம்பேறித்தனத்தினுலோ இதைப் புரிந்துகொள்ளக் கூட முடியாதவர்களிடமும் இக்கட்டுரை அகப்படக் கூடும். முதன் முதலாக இக்கருத்துக்களைக் கேட்பவர்களிடையே எதிர்ப்பு ஏற்படக்கூடும்; அவர்களுக்குக் கோபமும் வரலாம். ஆனுல், சிலருக்கு இது உண்மையானதாகவும், உபயோகமான தாகவும் இருக்கும். ஆயினும், அவர்களுக்குக்கூடச் சில சந்தேகங் களும் கேள்விகளும் எழும். "நீங்கள் சொல்லுவதைப் பார்த்தால் புணர்ச்சியே நடைபெறக் கூடாது. அப்படியானுல் உலகத்தில் மனிதர்கள் இல்லாமற் போய்விடுவார்கள். இது அபத்தமா யிருக்கிறது. ஆகையால் நீங்கள் சொல்லுவது தவருகத்தான் இருக்கவேண்டும்" என்று கபட மற்றவர்கள் என்னைக் கேட் பார்கள். நான் சொல்லுவதில் அம்மாதிரி அபாயம் ஒன்றும் இல்லை என்பதே அவர்களுக்கு நான் அளிக்கும் பதிலாகும். பிறப்பைத் தடுப்பதற்கு மிகவும் சக்தி வாய்ந்த சாதனம், கருத் தடைக் கருவிகளே. புலனடக்கத்துடன் வாழ்வதற்கு முயற்சி

செய்தால் உலகத்தில் மனிதர்கள் இல்லாமல் போய்விடுவார்கள் என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால், கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகித்தால் அதைவிடச் சீக்கிரமாக அந்த நிலைமை ஏற்பட்டுவிடும். என்னுடைய நோக்கம் சாதாரணமானதே. அறியாமைக்கும், போகத் திளைப்புக்கும் மாற்றாகச் சில தத்துவ ரீதியான, விஞ்ஞான பூர்வமான உண்மைகளை நான் சமர்ப்பிக்கிறேன். அதன் மூலம் நமது தலைமுறையில் ஆண்-பெண் உறவுகளைத் தூய்மையானதாக்க விரும்புகிறேன்.

39

தூய்மையும் சிற்றின்ப உணர்வும்*

ஆண், பெண் என்ற பால் உணர்ச்சி மிகப் பிரமாதமானது. நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ இது நமக்கு நெருங்கிய சம்பந்தமுள்ளது. இன்றோ, அல்லது நாளையோ எல்லோருடைய சிந்தனையிலும் இது இடம் பெறுகிறது. ஆயினும், மனிதர்கள் இதைப்பற்றி மௌனம் சாதிக்கிறார்கள். ஆண்கள் பெண்களுடனோ அல்லது பெண்கள் ஆண்களுடனோ சாதாரணமாக இதைப்பற்றிப் பேசுவதில்லை. மனித வாழ்வைப்பற்றிய மிகவும் சுவாரஸ்யமான ஓர் உண்மை, வேறெந்த மர்மத்தையும் விட மிக ஜாக்கிரதையாக மறைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வளவு ரகசியமும், பயமும் மதங்களிடம்கூடக் காட்டப்படுவதில்லை. காதலின் போக்கு, விளையாட்டுக்களைப் பற்றிப் பேசப்பட்டாலும்கூட, மிகவும் அன்னியோன்னியமாக நெருங்கிப் பழகும் நண்பர்கள்கூட, இந்தச் செய்கையில் உள்ள இன்பம், கவலைகள் ஆகியவற்றைப் பேசிக்கொள்வது அரிதென்றே நினைக்கிறேன். மனிதவர்க்கம் இந்த விஷயத்தில் மௌனமாய் இருப்பதால், புரட்சிகரமான கருத்துடையவர்களும், இதைப் பற்றி வெகுவாகப் பேசுவதில்லை. முக்கியமாக ஏதாவது இருந்தாலொழிய இதைப்பற்றியோ, வேறு விஷயங்களைப்பற்றியோ யாரும் பேசவேண்டுமென்பதில்லை. ஆனால், மனிதர்கள் இதைப்பற்றி இன்னும் தெரிந்து கொள்ளவில்லை என்பது தெளிவு. உண்மையாகக் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளுவதே இல்லை.

தூய்மையான ஒரு சமூகத்தில் மரியாதை காரணமாக அன்றி வெட்கத்தினால் திருமண விஷயத்தைத் தவிர்க்கமாட்டார்கள். மற்ற மர்மங்களைப் போலவே, இதையும் சாதாரணமாகப் பாவித்தே தவிர்ப்பார்கள். வெட்கம் காரணமாக இதைத் தவிர்க்க வேண்டுமென்றால், இந்த விஷயத்தில் நடந்து கொள்ளுவதுதான் எப்படி? ஆனால், வெளிக்குத் தோன்றுவதைவிட அதிகமாகத் தூய்மையும் அசுத்தமும் இருக்கிறதென்பதில் சந்தேகமில்லை.

---

* ஹென்றி டேவிட் தோரோ எழுதிய 'கட்டுரைக'ளிலிருந்து.

திருமணம் என்ருல், அத்துடன் ஓர் அளவுக்கு சுக போகத்தையும் சேர்த்தே சாதாரணமாக மனிதர்கள் சிந்திக்கிருர்கள். ஆனல், காதல் என்பது சிந்தனைக்கு அப்பாற்பட்ட தூய்மையுடையது என்றே உலகத்திலுள்ள எல்லாக் காதலர்களும் நம்புகிருர்கள்.

தூய்மையான காதலின் விளைவாகவே திருமணம் நடக்கிறதென்ருல், அதில் சிற்றின்ப உணர்ச்சிக்கு இடமே இருக்க முடியாது. தூய்மை என்பது உண்மையில் இருப்பதுவே; அது எதிர்மறையில் குறிப்பிடப்படும் ஒன்ருகாது. குறிப்பாக இது மணமானவர்களிடையே உள்ள ஒரு தன்மையாகும். காம உணர்ச்சிகள், கீழ்த்தரமான இன்ப உணர்ச்சிகள் முதலியவையெல்லாம் உயர்தரமான ஆனந்தங்களுக்கு இடம் கொடுத்தாகவேண்டும். உயர்நிலையில் இருப்பவர்கள், கீழ்த்தரமானவர்கள் செய்யும் காரியங்களைச் செய்யமுடியாது. ஒரு தனி மனிதனின் மற்றச்செய்கைகளைவிடக் காதலின் செய்கைகள் குறைந்த அளவு ஆட்சேபம் உள்ளவைதாம். ஏனெனில், காதல் என்பது மிகவும் அரிதான பரஸ்பர மரியாதையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இதனல் அவர்கள் ஒருவரை யொருவர் இன்னும் உயர்வானதும், தூய்மையானதுமான வாழ்க்கைக்கே தூண்டிக்கொண்டிருக்கிருர்கள். ஆகவே, அவர்கள் ஈடுபடும் செயல்களும் உயர்வானதும், தூய்மையானதுமாகவே இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், தூய்மைக்கு ஈடு இணையே இருக்க முடியாது. இந்த விஷயத்தில் நம்மைவிடவும் நாம் அதிகமாக மதிக்கும் ஒருவருடன் உறவுகொள்ளுகிருேம். ஆகையால், கடவுளின் முன்னிலையில் நடந்துகொள்ளுவது போலவேதான் நடந்துகொண்டாக வேண்டும். தன்னுடைய காதலி எதிரே இருக்கும்போது ஏற்படும் உணர்ச்சியைவிட அதிக பயபக்தியை உண்டாக்கக் கூடிய உணர்ச்சி ஒரு காதலனுக்கு வேறு என்ன இருக்க முடியும்?

நாய்கள், பூனைகள், சோம்பேறிகள் முதலியோர் நெருப்பின் கணப்பை விரும்புவதுபோல் நீங்களும் அன்பின் அரவணைப்பை விரும்பினல், நிச்சயமாக நீங்கள் சரிவுப் பாதையில் இறங்குகிறீர்கள். அதிலிருந்து இன்னும் ஆழமான படுகுழியில் விழுவது நிச்சயமே. அதைவிடப் பனியிலும், குளிரிலும் உள்ள அனுபவம் சிறந்தது. தெய்விக அன்பின் அரவணைப்பு தளர்ச்சியடையச் செய்வதில்லை; அது முறுக்கையும், ஊக்கத்தையுமே அளிக்கின்றது. கணகணப்பு வேண்டியிருந்தால் நல்ல தேகப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்; சோம்பேறிகளைப்போல் கணப்புச்சட்டியைத் தேடாதீர்கள். உள்ளத்திற்கு உற்சாகம் வேண்டியிருந்தால் தனித்து நின்று உயர்தரமான காரியங்களைச் செய்யுங்கள். உங்களைவிட எந்த விதத்திலும் மேலாக இல்லாத மற்றவர்களின் அனுதாபத்தைக் கோரி உங்களைத் தாழ்த்திக்கொள்ளாதீர்கள். ஒரு மனிதனுடைய சமூக, ஆன்மிகப் பயிற்சி அவனு

டைய உடல் தேவைகளுக்கு ஏற்றதாயிருக்கவேண்டும். கட்டாந் தரையில் படுத்துக்கொள்ளுவதுபோல், மன உறுதி உள்ள ஒரு நண்பனைச் சார்ந்திருக்கவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தைத் தவிர வேறெந்தப் பானத்தையும் தொடக்கூடாது. சாந்தியளிக்கும் தூய்மையான உண்மைகளையே கேட்கவேண்டும். நண்பர்களின் அனுதாபம் என்ற கணகணப்பில் விழாமல், ஊற்று ஜலம்போல் குளிர்ந்த, உண்மை என்ற ஜலத்தில் தினமும் நீராடவேண்டும்.

விரயம் செய்யும் வாழ்வுடன், அன்பு சம்பந்தப்பட்டிருக்க முடியுமா? ஒருவரை யொருவர் ஏற்றுக்கொள்ளுவதன் மூலம் அல்லாமல், மறுப்பதன் மூலம் நம் அன்பை வளர்ப்போமாக. காதலும், காமமும், நேர்மாறானவை. ஒன்று நல்லது; மற்றொன்று கெட்டது. அன்புடையவர்கள் தமது உயர்தரத் தன்மையுடன் அனுதாபம் காட்டும்போது அதில் காதல் இருக்கிறது. ஆனால், அவர்கள் தம்முடைய கீழ்த்தர சுபாவங்களின் மூலம் அனுதாபத் தைக் காட்டக்கூடும் என்ற அபாயமும் இருக்கிறது. அப்போது அது காமமாகிவிடுகிறது. இது அவர்கள் மனமறிந்து, வேண்டு மென்றே செய்வதாகத்தான் இருக்கவேண்டு மென்பதில்லை. ஆனால், பரிவு என்ற நெருங்கிய தொடர்பில் நாம் ஒருவரை யொருவர் மாசு படுத்திவிடக்கூடிய அபாயமிருக்கிறது. ஏனெனில், ஆலிங்கனம் என்பது முழு ஆலிங்கனமாகத்தான் இருக்க முடியும்.

நம்முடைய தூய்மையான, புனிதமான எண்ணங்களுடன் மட்டுமே சம்பந்தப்படுத்தி நம் சிநேகிதியை நாம் நேசிக்க வேண்டும். இந்தத் தூய்மை இல்லாவிட்டால் நம்மையறியாமலே கீழே இறங்கிவிடுகிறோம்.

அன்பு என்ற சுகானுபவத்தில்தான் அபாயமிருக்கிறது. மாரிக்காலத்தின் காலை நேரத்தைப்போல் நமது அன்பில் திராணி யும், வீரமும் இருக்கவேண்டும். எல்லா நாடுகளிலும் உள்ள மதங்களிலுமே தூய்மைப் பாதை காட்டப்படுகிறது. ஆனால், மனிதர்கள் அந்த நிலையை எய்துவதில்லை யென்றே அஞ்சுகிறேன். நாம் ஒருவரை யொருவர் நேசிக்கலாம்; ஆனால், ஒருவரை யொரு வர் உயர்த்திக்கொள்ள உதவி செய்துகொள்ளாமல் இருக்கலாம். நம்மைப் பிணைக்கும் அன்பு நம்மை இழிநிலைக்கே கொண்டு செல்வ தாக இருக்கிறது. ஏதாவது மாசு ஏற்பட்டுவிடக் கூடாதே என் பதற்காக நம்முடைய தூய்மையான அன்பு உணர்ச்சி விஷயத் தில் கூட நாம் எவ்வளவு கண்காணிப்புடன் இருக்க வேண்டி யிருக்கிறது! பின்னர் நினைத்து வருந்த வேண்டிய விதத்தில் இல் லாமல் நாம் அன்பு செலுத்துவோமாக!

சுகபோகம் அல்லது சிற்றின்பத்துடன் எத்தனை அர்த்த புஷ்டியுள்ள சங்கேதப் பொருள்கள் உள்ளன? பலவிதமான வர்ணங்களும், நறுமணங்களும் உள்ள மலர்கள் தாவர வர்க்கத் தினிடையே திருமணங்களுக்குச் சாட்சிகளாக விளங்குகின்றன.

இவை போன்று, மனிதன் தக்க பருவத்தை அடையும் காலத்தில் அவர்களிடையே உண்மையான திருமணம் சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாத புற அழகுடனும் அமைய வேண்டும்.

கன்னி கழியாமையும், மலரும் புஷ்பம் போன்றதே. தூய்மை யற்ற திருமணத்தினல் அது பாழடைந்து விடுகிறது. மலர்களை விரும்புபவர்கள் கன்னித் தன்மையையும், தூய்மையையும் விரும்புவார்கள். பூங்காவுக்கும், விபசார விடுதிக்குமிடையே எவ்வளவு வித்தியாசம் இருக்கிறதோ அவ்வளவு வித்தியாசம் காதலுக்கும் காமத்திற்குமிடையே இருக்கிறது.

லின்னேயூஸ் என்பவர் பதிப்பித்த 'அமோனிடேட்டஸ் பாட்டனிக்கோ' என்ற நூலில் (தாவரங்கள் பற்றியது)ஜே பில்பர்க் பின்வருமாறு எழுதுகிருர்: (லத்தீன் மொழியிலிருந்து நான் மொழி பெயர்த்துத் தருகிறேன்) "வெளியே தெரிந்தால் வெட்கம் என்று சொல்லுவதுபோல், பிராணி வர்க்கத்தினிடையே பிறப்புறுப்புகள் (ஜனனேந்திரியங்கள்) பெரும்பாலும் இயற்கையினல் மறைந்திருக்கின்றன. ஆனல், தாவர வர்க்கத்தினிடையே யாரும் பார்க்கக்கூடிய விதத்தில் இவை இருக்கின்றன. தாவரங்களிடையே கலவி ஏற்படும்போது பார்ப்போருக்கு எவ்வளவு ஆனந்தம் ஏற்படுகிறது! அந்த வர்ணங்களும், நறுமணங்களும், எவ்வளவு ரமணீயமாயிருக்கின்றன! அதே சமயத்தில் வண்டினங்கள் மதுச்சுரப்பிலிருந்து தேனை உண்டு, மகரந்தத்தூளை வாரிச் செல்லுகின்றன." புறவிதழ்வட்டத்தை (Calyx) மணவறை என்று லின்னேயூஸ் கூறுகிருர். பூவிதழ்வட்டத்தை (Corolla) அதன் திரை என்கிருர். இவ்வாருக மலரின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் விவரமாக வருணிக்கிருர்.

மலர்களின் தூய்மையைக்கெடுத்து, அவற்றின் நறுமணத்தையும், வர்ணங்களையும் இழக்கச் செய்து, அவற்றின் திருமணத்தை வெட்கத்துடன் ரகசியமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டிய ஒரு மாசாக்கிவிடும் தீயசக்திகளும் இருக்கலாம். ஏற்கனவே இவை பல தன்மைகளை உடையனவாய் உள்ளன. அவற்றுள் ஒன்று, ஜூன் மாதத்தில் தாழ்ந்த வெளிப் பிரதேசங்களில் சில மலர்கள் சேர்ந்து மகரந்தச் சேர்க்கை ஏற்படும்போது, பிணவாடை வீச ஆரம்பித்திருப்பதாகும்.

நான் கனவு கண்ட ஆண்-பெண் புணர்ச்சி, நம்பமுடியாத வாறு அழகாக இருந்திருக்கின்றது. ஆனல், அந்தக் கனவுகளும், சிந்தனைகளும், வெறும் க்ஷணநேரத் தோற்றங்களாகவே இருந்திருக்கின்றன. அவற்றை மீண்டும் நினைத்துப் பார்த்து உருவகப் படுத்தமுடியவில்லை. அற்புதங்கள், அவதாரங்கள், ஞானேதயம் ஆகியவைகளைப் பண்டைக் கால நிகழ்ச்சிகளாக மனிதன் பேசுகிருன். ஆனல், அன்புமட்டும் எஞ்சி நிற்கிறது. இது விசித்திரமானதே.

உண்மையான திருமணத்திற்கும் ஒளிக்கும் வித்தியாசமில்லை. தனக்கு வரிக்கப்பட்ட கன்னிகையை ஆலிங்கனம் செய்து கொள்ளும்போது ஓர் இளைஞன் எவ்வளவு புளகாங்கித மடைகிறான்! அதைப்போலவே உண்மையை உணரும்போதும் விவரிக்க முடியாததும், தெய்விகமானதுமான ஒரு பேரின்பம் இருக்கிறது. உண்மையான திருமணத்தின் இறுதி மகிழ்ச்சி இத்துடன் ஒன்றியதே.

இத்தகைய சேர்க்கையின் பலனாக மனித இனம் தோன்றுவதில் ஆச்சரியம் இல்லை. கருப்பை என்பது மிகவும் செழுமையுள்ள நிலத்திற் கொப்பானது.

'மனித இனத்தின் தரத்தை அபிவிருத்தி செய்ய முடியாதா? கால்நடைகளைப் போலவே மனித இனத்தை வளர்க்க முடியாதா?' என்று சிலர் கேட்கிறார்கள். அன்புதூய்மையானதாகி விட்டால் மற்றவை தாமாக வரும். உலகத்திலுள்ள எல்லா இன்னல்களுக்குமே தூய்மையான அன்புதான் கைகண்ட மருந்தாகும்.

முன்னேற்றம் ஏற்பட வேண்டுமென்பதுதான்பிரஜோற்பத்தி செய்வதற்கான ஒரே நியாயம். ஒன்றே திரும்பத் திரும்பத் தோன்றுவதை இயற்கை விரும்புவதில்லை. மிருகங்கள் எந்த முன்னேற்றமுமின்றித் தம் இனத்தை அப்படியே பெருக்கி வருகின்றன. ஆனால், உயர்ந்த ஆண், பெண் பாலாருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள், அவர்களுடைய லட்சிய விருப்பங்களைப்போல் அவர்களையும்விட உன்னதமாகவே இருப்பார்கள். தக்கார் தகவிலரென்பது அவரவர் எச்சத்தால் காணப்படும்.

பின்சேர்க்கைப் பகுதி-2

[ஆரோக்கிய வாழ்விற்குப் பிரம்மச்சரியத்தின் முக்கியத்தைப் பற்றி அதிகமாக வற்புறுத்தியிருக்கும் மகாத்மா, ஆரோக்கிய வாழ் விற்கு குழந்தைப் பிராயத்திலேயே மணம் செய்துவிடுவதும் மிகத் தீமையானது என்று கூறுகிறார். இந்திய சமூகத்தில் இருந்துவரும் குழந்தைக் கல்யாணத்தின் கொடுமையைப்பற்றியும், அதனால் சமூகத் திற்கும் மக்களின் உடல் நிலைக்கும் ஏற்படும் தீமைகளைக் குறித்தும் அவர் பல தடவைகளில் எழுதியும் பேசியுமிருக்கிறார். ஆரோக்கிய வாழ்வைக் குறித்த மகாத்மாவின் கருத்துக்கள் முழுவதையும் அறிய விரும்புவோருக்கு, குழந்தைக் கல்யாணத்தின் தீமைகளைப் பற்றி அவர் எழுதிய கட்டுரைகளும் மிகவும் பயன்படுமாகையால், இப் பகுதியில் அக்கட்டுரைகளும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன.]

1

குழந்தை மணத்தின் தீமை

சமீபத்தில் சென்னையில் துன்பகரமான ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்திருக்கிறது. அது குழந்தை மணத்தினுல் ஏற்பட்ட பலன் என்று சொல்லி, இதைப்பற்றிய விவரங்களை மார்க்ரெட் இ. கஸின்ஸ் எனக்கு அனுப்பியிருக்கிருர். இந்தத் தம்பதிகளில் பெண்ணுக்கு வயது 13; கணவனுக்கு வயது 26. தம்பதிகள் 13 நாட்கள்கூட சேர்ந்திருந்து வாழவில்லை. அதற்குள் பெண் நெருப்பில் எரிந்து இறந்துபோனுள். 'கணவன்', சகிக்க முடியாத முறையில் மிருகத்தனமாக நிர்ப்பந்தப்படுத்தியதன் காரணமாகவே அவள் தற்கொலை செய்துகொண்டு இறந்தாள் என்று ஜூரிகள் முடிவு கூறியிருக்கிருர்கள். இறக்கும்போது பெண் கொடுத்த வாக்குமூலத்திலிருந்து, 'கணவனே' அவள் ஆடையில் தீ வைத்தான் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. காம வெறிக்கு இன்னதுதான் செய்யலாம் என்று தெரியாது. அதற்கு இரக்கமும் இல்லை.

அப்பெண் எப்படி இறந்தாள் என்பது வேறு விஷயம். ஆனுல், கீழ்வரும் மறுக்க முடியாத உண்மைகளை இதிலிருந்து நாம் அறிகிருேம்.

(1) பெண்ணுக்கு 13 வயதில் மணம் நடந்தது.

(2) போக இச்சை மிகுதியால் 'கணவன்' கட்டாயப்படுத்திய போது, அதற்கு அவள் இடங்கொடுக்கவில்லை. ஆகவே, அந்த வயதில் அவளுக்குப் போக இச்சையே இல்லை என்று தெரிகிறது.

(3) கொடுமையான முறையில் 'கணவன்' தன் விருப்பத்திற்கு இசையும்படி அவளைக் கட்டாயப்படுத்தினுன்.

(4) அதன் காரணமாகவே அவள் இறந்துபோனுள்.

கொடுமையான பழக்கவழக்கங்களை அங்கீகரிப்பது மதமன்று. அது மதத்திற்கே எதிரான அதர்மமாகும். ஸ்மிருதிகளில் முரண்பாடுகள் அதிகம் இருக்கின்றன. ஆகையால் ஸ்மிருதிகளில் விதித்திருக்கும் ஒழுக்க விதிகளுக்கு மாருக அவற்றில் காணப்படுகிறவைகளையெல்லாம் இடைச் செருகலாகக் கருதி ஒதுக்கிவிட வேண்டும். அதுதான் மேலே சொன்ன முரண்பாடுகள் சம்பந்தமாக நாம் செய்துகொள்ள வேண்டிய நியாயமான முடிவாகும். மனிதனிடமுள்ள மிருகத்தனத்திற்கு ஊக்கமளித்து எழுதிய பேனு, அதே சமயத்தில் மனக் கட்டுப்பாட்டைப்பற்றி ஆவேச உணர்ச்சியுடன் கூடிய கவிதையையும் எழுதி

யிருக்கமுடியாது. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமல் தீமையில் திளைத்திருக்கும் மனிதனே, பக்குவமடைவதற்கு முன்பே பெண்ணுக்கு மணம் செய்யாமல் இருப்பது பாவம் என்று சொல்லுவான். பக்குவமடைந்த பின்னும், பெண்களைச் சில வருடங்கள் வரையில் கலியாணம் செய்துகொடுப்பது கூடாது. அப்படிச் செய்து கொடுப்பதைப் பாவம் என்றே கருதவேண்டும். இந்த நிலையில் பக்குவமடையுமுன்னரே பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் செய்யலாம் என்று எண்ணுவதற்கே இடமில்லை. முகத்தில் ரோமம் அரும்பியதுமே குழந்தையைச் சிருஷ்டிக்க ஆற்றல் அடைந்துவிடாதவனாக இளைஞன் எப்படி இருக்கிறானோ, அதேபோல பக்குவமடைந்த உடனேயே குழந்தையைப்பெறப்பெண்ணும் தகுதியுடையவளாக ஆகிவிடுவதில்லை.

உடல் சம்பந்தமாகப் பார்த்தாலும் சரி, ஒழுக்க சம்பந்தமாகப் பார்த்தாலும் சரி, பால்ய மணம் மிகப் பெரிய தீமையாகும். ஏனெனில், பால்ய மணம் நமது ஒழுக்கத்தைப் பாதிப்பதோடு உடலையும் சீர்கேடான நிலைக்குக் கொண்டு போகிறது. இவ்விதப் பழக்கங்களுக்கு இடம் கொடுப்பதால், கடவுளை அடைவதிலிருந்தும், சுயராஜ்யத்தை அடைவதிலிருந்தும் நாம் வெகு தூரம் விலகிப் போய்விடுகிறோம். பெண்ணின் பாலப் பருவத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கச் சக்தியற்ற மனிதனுக்குக் கடவுளைப்பற்றிச் சிந்தனை வர நியாயமே இல்லை. போதிய வளர்ச்சியடையாத ஆண்கள், சுதந்திரப் போராட்டங்களை நடத்தவோ, சுயராஜ்யத்தையே பெற்றுவிட்டாலும் அதை வைத்து நிர்வகிக்கவோ ஆற்றல் அற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். சுயராஜ்யத்திற்குப் போராடுவதென்பது, அரசியலில் மட்டும் விழிப்படைவது அன்று; சமூகம், கல்வி, ஒழுக்கம், பொருளாதாரம், அரசியல்—ஆகிய எல்லாத் துறைகளிலுமே விழிப்படைந்து போராடுவதையே அது குறிப்பிடுகிறது,

விவாகம் செய்கிற வயதை உயர்த்தச் சட்டம் இயற்றுவது பற்றி ஊக்கத்தோடு முயற்சிகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. சட்டம் நிர்ணயித்த வயதை மீறிக் கலியாணம் செய்கிறவர்கள் சொற்பமாகவே இருப்பார்கள். அவர்களைக் கண்டுபிடித்துத் தண்டிக்க வேண்டியதுதான். எங்கும் பொதுவாகப் பரவியிருக்கும் ஒரு தீமையைச் சட்டத்தினால் மட்டும் ஒழித்துவிட முடியாது. அறிவுடைய பொதுஜன அபிப்பிராயமே அதைத் திருத்த முடியும். இதுபோன்ற விஷயங்களில் சட்டங்கள் செய்வதை நான் ஆட்சேபிக்கவில்லை. ஆனால், பொதுஜன அபிப்பிராயத்தைப் பண்படுத்தி வளர்ப்பதையே நான் வற்புறுத்திக் கூறுவேன். விழிப்போடு கூடிய பொதுஜன சம்பிரதாயம், குழந்தை விவாகங்களுக்கு விரோதமானதாக இருந்திருந்தால், மேலே குறிப்பிட்ட சென்னைச் சம்பவம் நிகழ்ந்திருக்கவே முடியாது. இந்தச் சம்பவத்தில் வரும் இளைஞன், எழுதப் படிக்கத்தெரியாத தொழிலாளியல்ல. கல்வி கற்ற, புத்தி நுட்பமுள்ள டைப் அடிக்கும் குமாஸ்தா அவன். குழந்தைப் பருவத்திலுள்ள பெண்களை மணப்பதோ,

மணந்த பின்னர் கூடி வாழ்வதோ பொதுஜன அபிப்பிராயத் திற்கே விரோதமானதாக இருந்திருக்குமானுல், அந்த முறையில் பெண்களை மணப்பதோ, அல்லது அவளைத் தீண்டுவதோ அவ ளுல் ஒருகாலும் செய்ய முடியாத காரியமாக இருந்திருக்கும். சாதாரணமாக 19 வயதிற்குட்பட்ட பெண்களை விவாகம் செய்து கொடுக்கக்கூடாது.

— 'எங் இந்தியா' —26—8—1926

2

குழந்தை மணத்திற்கு ஆதரவு!

'எங் இந்தியா' வாசகர் ஒருவர் கீழ்வருமாறு எழுதுகிருர்:

''1926-ம் வருடம், ஆகஸ்ட் மாதம் 26-ஆம் தேதி வெளிவந்த 'எங் இந்தியா' இதழில் 'குழந்தை மணத்தின் தீமை' என்ற தலைப்பில், ''மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமல் தீமையில் திளைத்திருக்கும் மனிதனே, பக்குவ மடைவதற்கு முன்பே பெண்ணுக்கு மணம் செய்யாமலிருப்பது பாவம் என்று சொல்லுவான்'' என்று எழுதியிருக்கிறீர்கள். இதைப் படிக்க எனக்கு அதிக மனவருத்தமாயிருக்கிறது.

''தங்கள் கருத்துக்கு மாறுபடும் அபிப்பிராயமுடையவர்களோடு தாங்கள் தாராளமாக நடந்துகொள்ளவில்லை. இதன் காரணம் என்ன என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. ஹிந்து தரும சாஸ்திரத்தை இயற்றியவர், குழந்தை மணத்தை விதித்ததில் பெரும் தவறு செய்துவிட்டார் என்று நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். என்ருலும் குழந்தை மணம் வேண்டும் என்று வற்புறுத்திச் சொல்லுபவர்கள் தீமையில் ஊறிக் கிடக்கிறவர்கள் என்று சொல்லுவது சரி யல்ல என்று நினைக்கிறேன். இப்படிச் சொல்லுவது, விவாதத்தின் எல்லையை யும் மீறிவிடுவதாக ஆகிறது. உண்மையில், குழந்தை மணத்திற்கு விரோத மாக இந்த மாதிரி வாதிப்பதை இப்போதுதான் நான் முதல் முதலாகக் கேட் கிறேன். எனக்குத் தெரிந்தவரையில், ஹிந்து சமூக சீர்திருத்தக்காரர்களோ, கிறிஸ்தவப் பாதிரிமார்களோ இப்படி எப்போதும் சொன்னதில்லை. எதிரி களுடன் விசாலமான மனப்பாங்கோடு நடந்துகொள்ளுகிறவர் மகாத்மா காந்தி என்று நான் எண்ணி இருந்தேன். அதுமட்டுமல்ல, குற்றங் குறைக ளற்றவர், பரிபூர்ணமானவர் என்றும் நான் அவரை எண்ணியிருந்தேன். அப்படி நினைத்திருந்த எனக்கு இந்தக் கட்டுரையின் விவாதம் எவ்வித திகிலை உண்டுபண்ணி இருக்கும் என்பதை நீங்களே எண்ணிப் பாருங்கள்.

''ஹிந்து தரும சாஸ்திரத்தை இயற்றியவர்களில் ஒருவர் இருவரை மட்டும் தாங்கள் கண்டிக்கவில்லை; பெரும்பாலும் அனைவரையுமே கண்டித் திருக்கிறீர்கள். எல்லா ஸ்மிருதிக்காரர்களும் பெண்களுக்குச் சிறு வயதில் விவாகம் செய்ய வேண்டுமென்று வற்புறுத்துகிருர்கள் என்றுதான் எனக்குத் தோன்றுகிறது. ஆனுல், குழந்தை மணத்தை வற்புறுத்திச் சொல்லியிருக்கும் பகுதிகளெல்லாம் இடைச் செருகல்கள் என்று தாங்கள் சொல்லியிருக் கிறீர்கள். அவைகளை இடைச்செருகல்கள் என்று எண்ணிவிடுவது சாத்திய மன்று. ஒரு மாகாணம் அல்லது சமூகத்தின் ஒரு பகுதிக்குள் மட்டும் இருக்கும்

பழக்கம் அல்ல குழந்தை மணம். அநேகமாக இந்தியா முழுவதுமே பரவி யிருக்கும் பழக்கமே அது. மேலும், ராமாயணம் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே அமுலிலிருந்து வரும் மிகப் பழைமையான பழக்கமுமாகும்.

"ஹிந்து தரும சாஸ்திரக்காரர்கள், பெண்களுக்குச் சிறு வயதிலேயே மணம் செய்ய வேண்டுமென்று வற்புறுத்திச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அவ்விதம் அவர்கள் வற்புறுத்தியிருப்பதன் காரணங்கள் எவையாக இருந்திருக்கலா மென்று நான் கருதுகிறேனோ, அவற்றை இங்கே சுருக்கமாகச் சொல்லுகிறேன். ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஓர் ஆணை மணந்து வாழ்வது மிகவும் விரும்பத்தக்க காரியம் என்று அவர்கள் கருதினார்கள். பெண்கள், மணம் செய்துகொண்டு தத்தம் கணவர்களோடு வாழ்வது பொதுவாகச் சமூக நலத்திற்கு அவசியம் என்பது மட்டும் அல்ல; அந்தப் பெண்கள் சந்தோஷமாகவும் மன நிம்மதி யோடும் இருப்பதற்கும் அது அவசியமானதாகிறது. ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஒவ்வொரு கணவனை மணப்பது என்றாகிவிட்டால், அந்தக் கணவனைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது பெண்ணின் பெற்றோரைச் சேர்ந்ததாக இருக்க வேண்டுமே யன்றிப் பெண்ணைச் சேர்ந்ததாக இருக்கலாகாது. பெண்ணே தேர்ந்தெடுப்பது என்று ஏற்பட்டுவிட்டால் அதனால் பல பெண்கள் மண மாகாமலே இருக்கும் நிலை ஏற்படக்கூடும். அவ்விதம் மணமாகாமல் போவது. அவர்கள் மணத்தை விரும்பவில்லை என்பதனால் அல்ல. தகுதியான கணவன் மார்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது அவர்களுக்கு மிகவும் கஷ்டமான காரியம் என்பதே அதற்குக் காரணம். பெண்களே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுவ தென்பதில் அபாயமும் இருக்கவே இருக்கிறது. வேடிக்கையாகக் காதல் விளையாட்டில் ஈடுபடவும், அதனால் பெண்களின் ஒழுக்கம் குன்றவும் இடம் உண்டாகலாம். ஒழுக்கமுள்ளவர்களாகத் தோன்றும் இளைஞர்கள், கபட மற்ற பெண்களின் ஒழுக்க நடையைப் பாழாக்கிவிடுதலும் கூடும். மேலும், பெற்றோர்கள்தான் கணவனைத் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும் என்பதை ஒப்புக் கொண்டால், பெண்களைச் சிறு வயதிலேயே மணம் செய்துவிடவேண்டும் என்றாகிறது. அவர்கள் பெரியவர்களாகிவிட்டால், வேறு யாராவது ஓர் இளைஞன் மீது காதல் கொள்ளவும், பெற்றோர்கள் தேர்ந்தெடுத்த மாப்பிள்ளையை மணக்க அவர்கள் மறுக்கவும் கூடும். சிறு வயதிலேயே மணம் செய்துகொள்ளும் பெண், அவளுடைய கணவனோடும், கணவனுடைய குடும்பத்தோடும் ஒன்றாகிவிடுகிறாள். இந்த விவாகம், வயது வந்த பிறகு செய்யும் விவாகத்தைவிட மிகவும் இயல்பானதாகவும், நிறைவானதாகவும் இருக்கிறது. வயது வந்த பெண்களுக்கு, நிலையான சில எண்ணங்களும் பழக்க வழக்கங்களும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. ஆகவே, தாங்கள் செல்லும் புதிய குடும்பத்திற்கு ஏற்றவாறு தங்களைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளுவது சில சமயங்களில் அவர்களுக்கு எப்பொழுதும் கஷ்டமாகிவிடுகிறது.

"சிறு வயதிலேயே விவாகம் செய்வது, பெண்ணின் உடல் நலத்தையும், அவளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளின் உடல் நலத்தையும் பாதிக்கிறது என்பது முக்கியமான ஓர் ஆட்சேபம். ஆனால், கீழ்க்கண்ட காரணங்களை வைத்துப் பார்க்கும்போது, இந்த ஆட்சேபம் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கதாய் இல்லை. ஹிந்துக்களிடையே மண வயது இப்போது அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. ஆனால், ஹிந்து இனம் இப்பொழுது வர வரப் பலவீனமடைந்து வருகிறது. ஐம்பது அல்லது நூறு வருடங்களுக்கு முன்னர், பொதுவாக

ஆண்கள், இப்போதிருப்பதைவிட அதிகப் பலசாலிகளாகவும், ஆரோக்கிய முள்ளவர்களாகவும், நீடித்த ஆயுள் உடையவர்களாகவும் இருந்தனர். ஆனல், சிறு வயது விவாகந்தான் நடைமுறையில் மிகவும் கௌரவமானது என்று அந்தக் காலத்தில் கருதப்பட்டது. படித்துவிட்டுக் காலம் தாழ்ந்து விவாகம் செய்து கொண்ட பெண்களின் உடல், பொதுவாக சிறு பிராயத்தில் விவாகம் செய்துவைக்கப் பெற்ற, சொற்பமான கல்வியையுடைய பெண்களின் உடலைவிட உறுதியானதாக இல்லை. ஆகவே, இள வயது மணம், சிலர் கருதுவது போல, அவ்வளவு உடல் சீர்கேட்டை உண்டாக்கி விட வில்லை என்று இந்த உண்மைகளிலிருந்து தோன்றுகிறது.

"இந்திய சமூகத்தின் நிலைமைகளையும், ஐரோப்பிய சமூகத்தின் நிலைமைகளையும் தாங்கள் நன்ருக அறிவீர்கள். பொதுவாகப் பார்க்கும் போது, ஐரோப்பிய மனைவியரை விட இந்திய மனைவிமார்கள் தங்கள் கணவன்மார்களிடம் உண்மையான பக்தியோடு நடக்கவில்லையா? எளிய நிலையிலுள்ள ஐரோப்பியக் கணவன்மார்களைவிட அதே நிலையிலுள்ள இந்தியக் கணவன்மார்கள் தங்கள் மனைவிமார்களை அதிக அன்பாக நடத்தவில்லையா? சந்தோஷமில்லாத விவாகங்கள் ஐரோப்பியர்களைவிட இந்தியர்களிடையே குறைவு அல்லவா? ஐரோப்பிய சமூகத்தைவிட இந்திய சமூகத்தில் ஆண்-பெண் ஒழுக்க நிலை உயர்வாக இருக்கவில்லையா? இவைபோன்ற கேள்விகளுக்கு உங்களால்தான் சரியான பதிலளிக்க முடியும். இந்த விஷயங்களிலெல்லாம் இந்திய விவாகங்கள் ஐரோப்பிய விவாகங்களை விட அதிக வெற்றிகரமானவைகளாக இருந்தால், இந்திய விவாகத்தில் முக்கியமான அம்சம் என்று கருதப்படும் குழந்தை வயது மணத்தைக் கண்டிக்க இடமில்லை.

"சமூகத்தின், ஆண்களும் பெண்களும் உள்பட, உண்மையான பொது நலனையொட்டியே ஹிந்து தரும சாஸ்திரக்காரர்கள் பெண்களுக்குச் சிறு பிராயத்தில் மணம் செய்ய வேண்டும் என்று விதித்தார்கள். அப்படி அல்ல, வேறு காரணங்களால் தூண்டப்பட்டுத்தான் அவர்கள் அவ்விதம் செய்தார்கள் என்று சொன்னல், அதை என்னல் நம்ப முடியாது. எவ்வளவோ விரோதமான சூழ்நிலைகளுக்கிடையே ஹிந்து சமூகம் சிதைந்து போகாமல் இருப்பதோடு தனது தூய்மையையும் காப்பாற்றி வருகிறது. ஹிந்து சமூகத்திற்கு அந்தச் சக்தியை அளிக்கும் அம்சங்களில், பெண்களை சிறு வயதில் விவாகம் செய்து கொடுப்பதும் ஒன்று என்பது எனது நம்பிக்கை. நீங்கள் இதை எல்லாம் நம்பாமல் இருக்கலாம். பெண்களுக்குச் சிறு பிராயத்தில் மணம் செய்ய வேண்டுமென்று பெரிய பெரிய ஹிந்து தரும சாஸ்திரக்காரர்களெல்லாம் மிகவும் அழுத்தமாகக் கூறியிருக்கிருர்கள். அவர்களெல்லாம் புலனடக்கமில்லாதவர்கள் என்பதாகத் தாங்கள் கொண்டிருக்கும் எண்ணத்தை அகற்றி விடவேண்டுமென்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கலாமல்லவா?

"தாங்கள் கூறியிருக்கும் சென்னைச் சம்பவம், ரொம்ப விசித்திரமானதாய் இருக்கிறது. பெண் தற்கொலை செய்துகொண்டாள் என்று ஜூரிகள் முடிவு கூறினர்கள். ஆனல், பெண்ணே, கணவனே சேலையில் தீ வைத்தான் என்று சொல்லியிருக்கிருள். இவ்விரண்டு கூற்றுக்களும் இவ்விதம் முரண்பாடான நிலையிலிருக்கும்போது, மறுக்க முடியாதனவென்று தாங்கள் கருதும் உண்மைகள், உண்மையிலேயே அப்படித்தான என்று சொல்லுவது மிகவும்

சிரமம். 13 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்ட மனைவிமார்கள் கோடிக்கணக்காக இருக்கிறார்கள், கணவன் கொடிய முறையில் குழந்தை மனைவியைத் தனக்கு இணங்கும்படி வற்புறுத்தினன் என்றும், அதன் காரணமாகப் பெண் தற்கொலை செய்துகொண்டு இறந்தாள் என்றும் நாம் இதுவரையில் கேட்டதே இல்லை. அநேகமாகச் சென்னைச் சம்பவத்தில் விபரீதமான வேறு அம்சங்கள் இருந்திருக்கலாம். எனவே, சாவுக்குப் பிரதானமான காரணம் சிறு வயது மணம் அல்லவே அல்ல.''

ஒரு கவிஞர் மிகவும் நன்றாகச் சொல்லியிருக்கிறார்: ''யாருடைய மனச்சாட்சியையும் உள்ளிருந்தே துன்புறுத்தும் முறையில் சில கொடிய உண்மைகள் வாழ்க்கைகளில் நிகழ்கின்றன. ஆனால் அவற்றின் கொடிய தன்மையை மூடி மறைக்கும் பொருட்டு தங்களுக்குத் தாங்களே ஒருவிதமான சித்தாந்தத்தை ஏற்றவாறு மிகவும் எளிதாக உண்டுபண்ணிக்கொள்ளுகிறார்கள் மக்கள்'' என்கிறார் அக்கவி. 'எங் இந்தியா'வைப் படிக்கும் இந்த நேயர், இன்னும் ஒரு படி மேலே போயிருக்கிறார். தமக்குப் பொருத்தமான ஒரு சித்தாந்தத்தை அவர் சிருஷ்டிப்பதோடு மட்டும் நில்லாமல், உண்மைகளை அலட்சியம் செய்து தள்ளிவிட்டு, ஆதாரமில்லாத கூற்றுகளைச் சொல்லியும் வாதம் செய்கிறார்.

தரும சாஸ்திரக்காரர்களை நான் குறைகூறவில்லை. ஆனால், தாய்மையின் பளுவைத் தாங்கமுடியாத இளம் பிராயத்தில் மணம் செய்யவேண்டுமென்று வற்புறுத்துபவர்கள் தீயவர்கள் என்றே நான் துணிந்து கூறியிருக்கிறேன். இதற்காக, நான் எதிராளிகளிடம் தாராளமாக நடந்துகொள்ளவில்லையென்று மேலே சொன்ன நண்பர் என்மீது குற்றம் சாட்டுகிறார். இந்தக் குற்றச்சாட்டை, ஒன்றுக்கும் உதவாத குற்றச்சாட்டு என்பதாக ஒதுக்கித் தள்ளிவிட வேண்டியவனாயிருக்கிறேன். ஏனெனில், உயிரோடிருக்கும் ஒருவரை-நாமாகச் சிருஷ்டித்துக்கொண்ட ஒருவரை அன்று-தூய்மையில்லா நோக்கத்துடன் குற்றம் சாட்டினால் மட்டுமே தாராளம் காட்டவில்லை என்று ஏற்படும். புலனடக்கத்தைப் போதிக்கும் ஸ்மிருதிகளை இயற்றிய அந்த ஸ்மிருதிக்காரர்களே, பெண்களுக்குக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே விவாகம் செய்ய வேண்டுமென்று வற்புறுத்தும் செய்யுள்களையும் எழுதினார்களென்று இந்த நண்பர் சொல்லுகிறார். இதற்கு என்ன ஆதாரம் இருக்கிறது? மனித உடலின் வளர்ச்சியைப் பற்றிய அடிப்படையான உண்மைகளை அறியாத கேவலமான அஞ்ஞானமுடையவர்களாகவோ, தூய்மையற்ற உள்ளம் உடையவர்களாகவோ நமது ரிஷிகள் இருந்திருக்க முடியாது என்று நான் எண்ணுகிறேன். அவ்விதம் எண்ணுவதே அதிக தாராளமாக நடந்து கொள்ளுவதாகாதா?

ஆனால், இளமை மணத்தினின்றும் வேறுபட்டதான குழந்தை மணத்தை (ஏனெனில் இளம் மணம் என்பது 25 வயதிற்கு முன்னதாகச் செய்யும் மணம் என்று பொருள்படும்) அனுமதிக்கும் பகுதிகள் அதிகார பூர்வமானவையென்று காணப்பட்டால்,

நாம் பெற்றிருக்கும் பூரணமான அனுபவத்தையும், விஞ்ஞான அறிவையும் கொண்டு அவைகளை ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்துவிடவே வேண்டும். குழந்தை மணம், ஹிந்து சமூகம் முழுவதிலும் வழக்கத்தில் இருந்து வருகிற ஒன்று என்று சொல்லுவது சரியல்ல என நான் ஆட்சேபிக்கிறேன். குழந்தைப் பருவத்திலிருக்கும்போதே, "கோடிக்கணக்கான பெண்கள்" மண வாழ்வு நிறைவேறப்பட்டவர்களாக இருக்கிறார்கள்; அதாவது, மனைவிகளாக இருந்து வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள் என்பது உண்மையானால், அது எனக்கு மிகவும் வருத்தத்தைத் தரும் விஷயமாகும். "கோடிக்கணக்கான பெண்கள்'' சுமார் பதினொரு வயதில் மணந்து, கணவனோடு கூடி வாழ்க்கையும் நடத்தி வந்தார்கள் என்றால், ஹிந்து சமூகம், ஓர் இனம் என்ற அளவில் வெகு காலத்திற்கு முன்னரே மாய்ந்து போயிருக்கும்.

பெற்றோர்களே தங்கள் பெண்களுக்குக் கணவர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதென்பது தொடர்ந்து வரவேண்டும் என்றாலும், அதனால் குழந்தைப் பிராயத்திலேயே மணம் நடந்துவிட வேண்டும், கணவனோடு கூடிப் பெண் வாழ்க்கையை நடத்தவேண்டும் என்றாகி விடாது. பெண்கள், தங்கள் கணவன்மார்களைத் தாங்களே தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளுவது என்று இருந்தால், ஆடவர்களோடு தாராளமாகப் பழகிக் காதலிக்கும் முறையும், கெட்டுப்போவதும் இருந்துதான் ஆகவேண்டும் என்பதும் இல்லை. மேலும் ஆடவர்களோடு தாராளமாகப் பழகிக் காதலிக்கும் முறை, ஐரோப்பா முழுவதும் பரவியிருக்கிறது என்று சொல்லுவதற்கில்லை. அதோடு ஆயிரக்கணக்கான ஹிந்துப் பெண்களுக்கு 15 வயதிற்குப் பிறகே மணம் நடக்கிறது. எனினும், பெற்றோர்களே அவர்களுக்குக் கணவன்மார்களைத் தேடி வைக்கிறார்கள். முஸ்லிம் பெற்றோர்கள், வயது வந்த தங்கள் பெண்களுக்குத் தாங்களே எப்போதுமே கணவன்மார்களைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். தேர்ந்தெடுக்கும் காரியத்தைப் பெண் செய்ய வேண்டுமா, பெற்றோர்கள் செய்ய வேண்டுமா என்பது வேறு பிரச்னை. அது ஆங்காங்கேயுள்ள வழக்கத்திற்கு ஒத்தவாறு நடக்கும் காரியம்.

குழந்தை மனைவிகளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளைவிட வயது வந்த மனைவிகளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் பலவீனமாயிருக்கின்றன என்பதற்கு ஆதாரமாக அங்கிருபர் எவ்விதச் சான்றையும் காட்டவில்லை. இந்திய சமூகத்தையும் ஐரோப்பிய சமூகத்தையும் பற்றி நான் நன்றாக அறிந்திருந்தபோதிலும், அவற்றின் ஒழுக்க முறையைப்பற்றி ஒப்பிட்டுச் சீர்தூக்கும் வேலையில் ஈடுபட நான் மறுத்துவிடவே வேண்டும். எனினும், ஐரோப்பிய சமூகத்தின் ஒழுக்க நடை தாழ்ந்தது என்று வாதத்திற்காக வைத்துக்கொண்டாலும், அந்தத் தாழ்வு, பருவம் வந்த பிறகு மணம் செய்வதனால்தான் உண்டாயிற்று என்று ஏற்பட்டு விடுமா?

கடைசியாக, சென்னைச் சம்பவமும் நமது நிருபருக்குச் சாதகமாக இல்லை. ஆனால், அவர் அதை உபயோகப்படுத்திக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தால், உண்மைகளையெல்லாம் அவர் முற்றிலும் அலட்சியம் செய்து ஒதுக்கிவிட்டு, அவசரப்பட்டு முடிவுக்கு வருகிறார் என்பதையே அது காட்டுகிறது. திரும்பவும் அந்தக் கட்டுரையைப் படித்துப் பார்ப்பாரானால், நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மைகளிலிருந்தே நான் என் முடிவுகளுக்கு வந்தேன் என்பதை அவர் காண்பார். அந்தப் பெண்ணின் மரணம் எதனால் ஏற்பட்டது என்ற கேள்வி, எனது முடிவைப் பாதிக்கவில்லை. (1) பெண் ரொம்ப சிறு வயது; (2) அவளுக்குப் போக இச்சை இல்லை; (3) கணவன் கொடுமையான முறையில் தனக்கு இசையும்படி கட்டாயப்படுத்தினான்; (4) அதன் காரணமாகவே அவள் உயிர் நீத்தாள் என்பவை நிரூபிக்கப்பட்டுவிட்டன. பெண் தற்கொலை செய்துகொண்டாள் என்பதே மோசமான விஷயம்; அதைவிட அதிக மோசம், மிருகத்தனமான தனது காமவெறிக்கு உடன்படாததால் கணவன் அவளைக் கொன்றுவிட்டான் என்று சொல்வது. படிக்கவும் விளையாடவுந்தான் அந்தப் பெண் தகுதி வாய்ந்தவளேயன்றி, மனைவியாக இருந்து அவ்வளவு சிறு பருவத்திலேயே குடும்ப பாரத்தை சுமக்கவோ, நாதன் அல்லது எஜமான் பூட்டும் நுகத்தடியைத் தாங்கவோ அவள் தகுதிவாய்ந்தவள் அல்ல.

இந்த நிருபர் சமூகத்தில் உயர்ந்த அந்தஸ்து வகிப்பவர். பரந்த கல்வி கற்று, பெண்களின் சார்பாகச் சிந்திக்கவும், செயலாற்றவும் எதிர்பார்க்கப்படுபவர்களான ஆடவர்களிடமிருந்தும் பெண்களிடமிருந்தும் இந்திய சமூகம் இதைவிட உயர்ந்த காரியங்களையே எதிர்பார்க்கிறது. நம்மிடையே ஒழுக்க, சமூக, பொருளாதார, ராஜீய தீமைகள் எத்தனையோ மலிந்து கிடக்கின்றன. இவற்றைப் பெருமையோடு பரிசீலனை செய்து, கவனத்துடன் ஆராய்ந்து நிலைமையை உஷாருடன் சமாளிப்பதோடு, விஷயங்களைத் தவறு இன்றிச் சரியாகச் சொல்லுவதும், தெளிவாகச் சிந்தித்துப் பார்ப்பதும், உணர்ச்சி வசப்படாமல் நடுநிலையில் நின்று ஒரு முடிவிற்கு வருவதும் இந்தத் தீமைகளைப் போக்க அவசியமாகும். இந்தக் காரியங்களைச் செய்த பிறகு, தேவையானால், எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் நமக்குள் மாறுபட்டுக் கொள்ளலாம். என்னதான் கஷ்ட நஷ்டங்களுக்கு உட்பட நேர்ந்தாலும், உண்மையைக் கண்டுபிடித்து, அதைக் கடைப்பிடிக்க நாம் கடுமையாக உழைக்கவேண்டும். அவ்விதம் செய்யாவிட்டால் நாட்டுக்கும், மதங்களுக்கும், தேச விடுதலைக்குமே நாம் நிச்சயமாகத் தீங்கிழைத்தவர்களாவோம்.

'எங் இந்தியா' —9—9—1926

3

குழந்தை மணத்தின் கோரம்

குழந்தை மணத்தைப் பற்றி நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய உபயோகமான விஷயங்களடங்கிய ஓர் அறிக்கையைக் குழந்தை மண எதிர்ப்புக் கமிட்டியார் வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். அதில் காணப்படும் முக்கியமான பகுதியை நான் கீழே கொடுத்திருக்கிறேன் :

"1931-ம் வருடத்தில் இந்தியாவில் எடுத்த ஜனசங்கியை அறிக்கை, 15-ஆவது வயது ஆகும் முன்னர் மணம் செய்விக்கப் பெற்ற பெண்களின் எண்ணிக்கையை வயதுக் கிரமமாகக் கொடுத்திருக்கிறது. அந்த விவரம் வருமாறு:

வயதுத் தொகுப்பு	மணமானவர்களின் சத விகிதம்
0 விருந்து 1 வரை	·8
1 ,, 2 ,,	1·2
2 ,, 3 ,,	2·0
3 ,, 4 ,,	4·2
4 ,, 5 ,,	6·6
5 ,, 10 ,,	19·3
10 ,, 15 ,,	88·1

"இவ்விதம், ஒரு வயதும் முற்றுப்பெறாத பெண் குழந்தைகளில் 100-க்கு ஒருவர் வீதம் விவாகம் நடந்திருக்கிறது. 15 வயதுக்குட்பட்ட மற்ற எல்லா வயதுத் தொகுப்புக்களிலும் திடுக்கிடத்தக்க இந்த உண்மையையே நாம் திரும்பத் திரும்பக் காண்கிறோம்.

"இம்மாதிரியான குழந்தை மணங்கள் நடைபெறுவதன் பலன் என்னவென்றால், அநேகமாக நம்ப முடியாத அளவுக்கு அதிகமாக குழந்தை விதவைகள் இருக்கிறார்கள் என்பதாகும். அவர்களின் புள்ளி விவரங்கள் கீழ்வருமாறு :

வயதுத் தொகுப்பு	விதவையானவர்களின் சரியான எண்ணிக்கை
0 விருந்து 1 வரை	1,515
1 ,, 2 ,,	1,785
2 ,, 3 ,,	3,485
3 ,, 4 ,,	9.076
4 ,, 5 ,,	15,019
5 ,, 10 ,,	1,05,482
10 ,, 15 ,,	1.85,339

"குழந்தை மணமென்கிற இந்தத் தீமை எண்ணிக்கையளவில் குறைவென்றும், எங்குமே பரவியிருக்கும் பழக்கம் அல்லவென்றும் சொல்லுவன

அடிக்கடி கேள்விப்படுகிறோம். ஆனால், இந்தப் புள்ளி விவரங்களின் மூலம் வெளிப்படும் குழந்தை விதவைகளின் எண்ணிக்கை, உண்மையான எண்ணிக்கையில் நூற்றில் ஒரு பகுதியாக இருந்தாலும், மனித வர்க்கத்தில் அனுதாபம் காட்டுகிற எந்த மக்களோ அல்லது சர்க்காரோ, இத்துன்பத்தை மூலத்திலேயே தடுக்க ஒரு கணமேனும் காத்திருக்கமாட்டார்கள். விதவையான இந்தக் குழந்தைகளில் பெரும்பாலோர், மறுமணம் செய்ய முடியாத நிலையில் இருக்கிறார்கள் என்பதையும் இங்கே நாம் நினைவுபடுத்திக்கொள்ளுவது அவசியம்.

"குழந்தை மணத்தினால் விளையும் இன்னொரு தீமை, பிரசவத்தில் இளந் தாய்மார்களில் பலர் இறந்துபோவதாகும். இந்தியாவில் வருடத்தில் சராசரி இரண்டு லட்சம் பேர் பிரசவத்தில் இறக்கிறார்கள். இதன்படி கணக்குப் பார்த்தால் மணிக்கு 20 பேர் இறக்கிறார்கள் என்றாகிறது. இப்படி இறப்பவர்களில் மிகவும் அதிகம், இருபது வயதுக்குட்பட்ட பெண்களே. "இளந் தாய்மார்களில் 1000 பேரில் 100 பேருடைய விதி பிரசவ காலத்தில் குழந்தை பெறு முன்னரே சாவதாக இருக்கிறது" என்று சர் ஜான் மீகா சொல்லுகிறார். பிரசவ காலத்தில் இறக்கும் தாய்மார்களின் எண்ணிக்கையைப் பற்றிய சரியான புள்ளி விவரங்கள் நம்மிடம் இல்லை. இந்தியாவில் 1000–க்கு 245 பேர் இருக்கின்றனர் என்றும், இங்கிலாந்தில் 1000-க்கு 45 பேர்தான் இதில் சாகிறார்கள் என்றும் மதிப்பிடுகிறார்கள்.

"கடைசியாக, குழந்தை மணம் தாயை மட்டுமின்றி, குழந்தையையும், குழந்தைகளின் மூலம் இனத்தையும் பாதிக்கிறது. இந்தியாவில் பிறக்கும் 1000 குழந்தைகளில் 181 குழந்தைகள் இறக்கின்றன. இது சராசரி எண்ணிக்கை. இந்தச் சராசரி எண்ணிக்கை 1000-க்கு 400 வரை போகும் இடங்களும் இந்தியாவில் உண்டு. இந்த விஷயத்தில் இந்திய நிலைமை மிகவும் பிற்போக்கானதாக இருக்கிறது என்பது, இங்கிலாந்து, ஜப்பான் ஆகிய நாடுகளில் இறக்கும் குழந்தைகளின் புள்ளி விபரங்களை வைத்து ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் நன்கு விளங்கும். இங்கிலாந்தில் 1000–க்கு 60 குழந்தைகளும், ஜப்பானில் 1000–க்கு 24 குழந்தைகளும்தான் இறக்கின்றன. இது தவிர்க்கக் கூடிய தீமையே என்பதை நினைக்கும்போதும், கல்வி அறிவோடு கூடிய சமூக உணர்வு இல்லாததே இத் தீமை வளரும்படி செய்துவிட்டது என்பதை அறியும்போதும் இதன் பயங்கரம் இன்னும் அதிகமானதாகிறது.

"இதிலெல்லாம் மிக மிக வருந்தத்தக்க காரியம் என்னவென்றால், இந்த அம்சங்களில் முன்னேற்றம் ஏற்படுவதாக வைத்துக்கொண்டாலுங்கூட அது மிகவும் மெதுவானதாக இருக்கிறது என்பதே. உதாரணமாக 1921-ஆம் வருடத்தில் ஒரு வயதுகூட முற்றுப் பெறாத மனைவிகள் 9066 பேர் இருந்தனர். 1931–இல் 44,082 பேர் இருந்தனர். அதாவது, சுமார் 5 மடங்கு அதிகம். இத்தனைக்கும் இந்தக் கால அளவில் ஜனத்தொகை 10–இல் ஒரு மடங்குதான் பெருகியிருக்கிறது. 1921-இல் ஒரு வயது முற்றுப் பெறாத விதவைகள் 759 பேர் இருந்தனர். 1931-இல் அவர்கள் எண்ணிக்கை 1515 ஆயிற்று. அதற்குப் பின்னர் எடுத்துவரும் ஜனசங்கியைப் புள்ளி விவரங்களும் மிக மிக அற்பமான முன்னேற்றத்தையே காட்டுகின்றன. இந்தத் தீமைகளைத் தடுக்க எடுத்துக்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளில் ஏற்படுகிற முன்னேற்றத்தை விட ஜனங்களின் எண்ணிக்கை அதிக வேகமாகப் பெருகி வருகிறது. ஆதலால் இவைகளை வேரோடு களைந்தெறியப் பலன் தரத்தக்க முறையில் நடவடிக்கை

எடுத்துக்கொள்ளுவது இப்போது மிகவும் அவசரமான காரியம். இந்தியாவி லிருக்கும் பெண்களின் இயக்கத்திற்கு, இவ் விஷயத்தில் பொதுஜனங்களின் மனச்சாட்சியையும் அரசாங்கத்தின் மனச்சாட்சியையும் தூண்டி எழுப்புவதை விட வேறு அவசரமான வேலையோ, உயர்ந்த பணியோ இருக்க முடியாது.''

மேலே கொடுத்திருக்கும் புள்ளி விவரங்கள் நம்மை வெட்கித் தலை குனியச் செய்யவே வேண்டும். அதனால் மட்டும் இந்தத் தீமை சரிப்பட்டுவிடாது. குழந்தை மணம் என்கிற இத்தீமை, நகரங்களைப்போலவே கிராமங்களிலும் பரவியிருக்கிறது. இந்தத் தீமையை ஒழிப்பது விசேஷமாகப் பெண்களின் வேலையேயாகும். ஆடவர்களும் தங்கள் பங்கை இதில் செய்யவேண்டும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால், ஆடவன் மிருகமாக மாறிவிடும்போது, நியாயத்திற்கு அவன் செவி சாய்ப்பது துர்லபம். தங்களுக்கு விசேஷ உரிமையும், மறுக்க வேண்டிய கடமையும் இருக்கிற தென்பதைத் தாய்மார்கள் அறிந்துகொள்ளும் முறையில் அவர் களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். பெண்களைத் தவிர வேறு யாரால் இதைப் பெண்களுக்குப் போதிக்க முடியும்? ஆகையால், அகில இந்தியப் பெண்கள் மகாநாடு, அந்தப் பேருக்குத் தகுந்த படி நடப்பதானால், கிராமங்களுக்குச் செல்லவேண்டும் என்று துணிந்து கூறுகிறேன். அறிக்கைகள் பயனுள்ளவையே. ஆனால், ஆங்கிலம் தெரிந்த நகரவாசிகள் சிலருக்கு மட்டுமே அவை எட்டு கின்றன. கிராமப் பெண்களோடு நேர் முறையில் தொடர்பு வைத் துக்கொள்ளுவதே, இப்போது முக்கியமானதாகும். அப்படியே தொடர்பு ஏற்படுத்திக்கொண்ட போதிலும், இந்த வேலை எளி தானதாக இராது. ஆயினும் எந்தப் பயனையும் எதிர்பார்ப்ப தற்கு முன், என்றைக்காவது ஒரு நாள் இந்த வழியில் வேலையை ஆரம்பித்தே ஆகவேண்டும். அகில இந்தியப் பெண்கள் மகா நாடு, அகில இந்திய கிராமத் தொழில் சங்கத்தோடு ஒன்று சேர்ந்து இதில் வேலை செய்யுமா? கிராமத் தொண்டர்கள், எவ்வளவு திறமைசாலிகளாக இருப்பினும் சமூகச் சீர்திருத்தத் திற்காக மட்டும் கிராம மக்களிடம் செல்ல வேண்டும் என்பது இல்லை. கிராம வாழ்க்கையின் எல்லாத் துறைகளிலுமே அவர்கள் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கிராமத் தொண்டு என்பது, எழுதவும், படிக்கவும், கணக்குப் பார்க்கவும் கற்றுக் கொடுப்பதன்று. அது மட்டும் உண்மையான அறிவல்ல. தாங்களாக எண்ணிப் பார்க்கத் தகுதி வாய்ந்தவர்கள் என்று கருதும் மனிதர்களின் உண்மையான வாழ்க்கைத் தேவைகளைக் கிராம மக்களுக்கு எடுத்துக் காட்டி, அவர்கள் கவனத்தை இழுப்பதுதான் உண்மையான கல்வியாகும் என்பதை நான் மறுபடியும் குறிப்பிடுகிறேன்.

—'ஹரிஜன்' – 16—11—1935

4

பெண்களை நடத்தும் முறை

கட்டாக்கிலிருக்கும் ஸ்ரீமதி சரளாதேவி பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார் :

"தீண்டாமையை ஒரு நோய் போலத் தாங்கள் கருதுகிறீர்கள். பெண்களை ஆடவர் நடத்துகிற முறையும் அப்படித்தான் என்பதைத் தாங்கள் ஒப்புக்கொள்ளுகிறீர்களல்லவா? எனக்குத் தெரிந்தவரையில், நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு இளம் 'தேசீயவாதிகள்', பெண்களிடத்தில் மிருகத்தைப் போலத்தான் நடந்துகொள்ளுகிறார்கள். இந்தியாவிலிருக்கும் ஒத்துழையாமை வாதிகளில் எத்தனை பேர், பெண்களைக் காமக் கருவிகளாகக் கருதாமல் இருக்கிறார்கள்? பெண்களை நடத்தும் முறையில் மனமாற்றம் ஏற்படாமல், நமது வெற்றிக்கு அத்தியாவசியமான ஆன்ம பரிசுத்தத்தை அடைந்துவிட முடியுமா?"

பெண்களை நாம் நடத்துகிற முறையை, தீண்டாமையைப் போல் அவ்வளவு தீங்குள்ள நோயாகக் கருத வேண்டுமென்று ஸ்ரீமதி சரளா தேவி சொல்லுகிறார். எனக்கு அது சரியென்று படவில்லை. தீங்கை அவர் மிகைப்படுத்திக் கூறியிருக்கிறார் என்றே நான் கருதுகிறேன். அதோடு, ஒத்துழையாமைவாதிகள், பெண்களை காமக் கருவிகளாகக் கருதுகிறார்கள் என்ற குற்றச்சாட்டுக்கும் அவர் சரியான ஆதாரம் காட்ட முடியாது. மிகைப்படுத்திச் சொல்லுவதனால், ஒரு கட்சி பலவீனப்பட்டுத்தான் போகிறது. ஆயினும், பெண்ணுக்கும் பெண்ணின் தூய்மைக்கும் ஆடவர்கள் இன்னும் அதிகமாக மரியாதை காட்டவேண்டும். அப்போது தான் உண்மையான சுயராஜ்யத்திற்கு நாம் தகுதி உடையவர்கள் ஆவோம் என்று சொல்லுவதை நான் ஏற்றுக்கொள்ளுவதில் எவ்விதக் கஷ்டமும் இல்லை. இது விஷயமாக இந்தப் பெண்மணி சொன்னதைக் காட்டிலும் மிகவும் காரமாக நண்பர் ஆண்டுரூஸ் சொல்லியுள்ளார். நெறி தவறிய பெண்களைப் பற்றிப் பேசுகையில், 'அவர்கள்தான் கெட்டுப்போய்விட்டார்கள் ; நாம் அப்படிக் கெட்டுப்போய் விடவில்லை' என்று பெருமையடித்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை என்று அவர் சொல்லுகிறார். தாசிகளில் சிலர், ஒத்துழையாமை வாதிகளாகிய தங்களையே விரும்புகிறார்கள் என்றும், தங்களிடமே அவர்களுக்குக் காதல் உண்டு என்றும் எந்த ஒத்துழையாமைவாதியும் உற்சாகமாகச் சொல்ல முன்வரமாட்டான். நமது ஒழுக்க மேம்பாட்டிற்கு முக்கியமானதான, இன்றியமையாததான இந்த விஷயத்தில் ஒத்துழையாமைவாதி, ஒத்துழைப்பவன் என்று பாகுபாடு எதுவும் இருக்க முடியாது. நம் காம வெறிக்குத் தத்தஞ் செய்துவிடும் பெண் ஒருத்தி இருந்தாலுங்கூட, அதற்காக ஆடவர்கள் எல்லோருமே வெட்கித் தலைகுனியவே வேண்டும். கடவுள் படைப்பிலே உயர்வானதானதை காமக் கருவியாக்கிவிடும் அளவிற்கு

நாம் மிருகத்தைவிடக் கீழான நிலையை அடைந்து விடுவதைக் காட்டிலும் மனித சமுதாயமே அழிந்து ஒழிந்து போவது மேல் என்றே நான் சொல்லுவேன். இது இந்தியாவுக்கு மட்டும் உரிய பிரச்னை அன்று; இது ஓர் உலகப் பிரச்னை. நமது வாழ்க்கையில் எளிமை இல்லை. தற்கால வாழ்க்கை இந்திரிய சுகத்தை நாடும் போலி வாழ்க்கையாய் இருக்கிறது. இதனாலேதான் அதைக் கண்டித்துப் பிரசாரம் செய்கிறேன். ஆண்களையும் பெண்களையும், ராட்டையில் அடங்கிய எளிய வாழ்க்கைக்குத் திரும்பிவிடுமாறு கூறுகிறேன். நாம் நல்லறிவு பெற்று எளிய வாழ்வை மேற்கொள்ளாவிட்டால், மிருகத்தைவிடக் கீழான நிலைக்குப் போவதிலிருந்து நாம் தப்ப முடியாது என்பதனாலேயே அவ்வாறு கூறுகிறேன். நமது பெண்களுக்கு முழுச் சுதந்திரமும் இருக்க வேண்டுமென்று நான் மிகவும் ஆசைப்படுகிறேன். குழந்தை மணத்தை நான் அடியோடு வெறுக்கிறேன். குழந்தை-விதவையைக் காணும்போது எனக்கு நடுக்கம் உண்டாவதோடு, தாரமிழந்தவன், உணர்ச்சி ஒரு சிறிதுமின்றி மிருகத்தைப்போல் உடனே வேறு மணம் செய்துகொள்ளுவதைக் காணும்போதும் எனக்குக் கோபம் பொங்கி வருகிறது. பெற்றோர்கள் பெண் குழந்தைகளைப் பேதைகளாக வைத்திருக்கிறார்கள். பண வசதியுள்ள இளைஞர்களுக்குக் கட்டிக் கொடுத்து விட வேண்டும் என்ற எண்ணத்தோடேயே அவர்களை வளர்க்கிறார்கள். பெற்றோர் செய்துவரும் மன்னிக்க முடியாத இந்தக் குற்றத்தைக் கண்டு நான் மிகவும் வருந்துகிறேன். இவ்விஷயத்தில் எனக்கு வருத்தமும் கோபமும் இருந்தபோதிலும், இப்பிரச்னையிலுள்ள கஷ்டத்தையும் உணருகிறேன். சட்ட பூர்வமாகச் சம அந்தஸ்தும் வாக்குரிமையும் பெண்களுக்கு இருக்கவேண்டும். இந்தப் பிரச்னை இத்துடன் முடிவடைந்துவிடாது. தேசத்தின் அரசியல் விவகாரங்களில் பெண்களும் கலந்துகொண்டு, ஒரு சலசலப்பு உண்டாக்குகிறபோதுதான் இந்தப் பிரச்னை ஆரம்பிக்கிறது.

மேலே சொல்லியிருப்பதை ஓர் உதாரணம் மூலம் விளக்குகிறேன். என் மதிப்பிற்குரிய முஸ்லிம் நண்பர் ஒருவர், லண்டனில் அவருக்கும் பெண் உரிமை இயக்கத்தில் ஈடுபட்டுள்ள ஒரு முக்கியஸ்தருக்கும் நடந்த சம்பாஷணையைப் பற்றி என்னிடம் சொன்னார். பெண் உரிமைக்காரர்கள் நடத்திய ஒரு மகாநாட்டிற்கு இந்நண்பரும் போயிருந்தார். அதைப்போன்ற கூட்டத்திற்கு முஸ்லிம் ஒருவர் வந்திருப்பதைக் கண்டு, ஒரு பெண்மணி ஆச்சரியப்பட்டாராம்! அங்கே அவர் வந்திருப்பதற்குரிய காரணத்தையும் கேட்டாராம். நமது நண்பர், சிறிய காரணங்கள் இரண்டும் பெரிய காரணங்கள் இரண்டும் இருப்பதாகத் தெரிவித்தார். "நான் சிறு பிள்ளையாய் இருக்கும்போதே என்னுடைய தந்தை இறந்து விட்டார். என்னை வளர்த்து இந்த நிலைக்குக் கொண்டு வந்தவர் தாயார்தான். பின்னர் நான் மணந்து கொண்டவள், ஓர் உண்மையான வாழ்க்கைத் துணைவி.

எனக்கு ஆண் மக்கள் கிடையாது. நான்கு பெண் குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள்; எல்லோரும் சிறுமிகள். தந்தை என்ற முறையில் அவர்கள் விஷயத்தில் நான் அக்கறை கொள்ள வேண்டியது நியாயந்தானே? நான் பெண் உரிமைக்காரனாயிருப்பதில் ஆச்சரியம் என்ன?" என்றார். மேலும், "பெண்கள் விஷயத்தில் முஸல்மான்கள் அக்கறை காட்டவில்லை என்று குற்றம் சாட்டுகிறார்கள். இதைவிட மோசமான அவதூறு எதுவுமேயில்லை. இஸ்லாம் மதச்சட்டம் பெண்களுக்கும் சம உரிமை அளிக்கிறது. காம வெறியினால் ஆடவர்கள் பெண்களைக் கீழான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விட்டார்கள். அவர்களது ஆன்மாவை மதித்து மகிழ வேண்டியதிருக்க, அப்படிச் செய்யாது, உடலை அழகுபடுத்திப் பார்த்து அதிலே ஆனந்தப்படுகிறார்கள். அதிலே அவர்கள் வெற்றியும் பெற்றுவிட்டபடியால், பெண்கள் தங்கள் அடிமைச் சின்னமான உடல் அலங்காரத்தில் தங்களையும் அறியாது மோகம் கொண்டு கிடக்கிறார்கள். இது உண்மையல்லவென்று எப்படிச் சொல்ல முடியும்?'' என்றார் அவர். இந்த இடத்தில் அவரது குரல் தடுமாறியது; பேசமுடியவுமில்லை. "அப்படியில்லையென்றால் நமது நெறி தவறிய சகோதரிகள் அதிக நகைகளை அணிந்து கொள்ளுவதிலேயே அளவற்ற மகிழ்ச்சியடைகிறார்களே, அது எப்படி நடக்கும்?" என்று கேட்டார். "ஆடவர்களாகிய நாங்கள் அவர்களது ஆன்மாவையே கொன்றுவிட்டோம் அல்லவா?" என்றார். அப்புறம் சொன்னார்: "பெண்கள் விடுதலை அடைய வேண்டியதுதான்; அந்த விடுதலை வெறும் வெளித்தோற்றமாக இருத்தல் கூடாது. அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே அடிமைப் படுத்திக் கொண்டு கிடக்கிறார்கள்; அந்த அடிமைச் சங்கிலிகளை அவர்கள்தான் அறுத்தெறிய முயல வேண்டும். இதை உத்தேசித்தே, எனது பெண்களுக்குச் சுதந்திரமுள்ள தொழில்களில் ஈடுபட வேண்டிய கல்வியையும் தொழிலையும் பயிற்றுவிக்க ஆசைப்படுகிறேன்."

இந்தப் பெருமை மிக்க சம்பாஷணையைப் பற்றி நான் மேலும் கூறவேண்டியதில்லை. முஸ்லிம் நண்பருடைய பேச்சில் பொதிந்து கிடக்கும் முக்கிய விஷயத்தைக் கவனித்தும் பிரச்னையைத் தீர்க்க எனது பெண் நிருபர் முயல்வாராக. ஆண்களின் காம இச்சையைத் திருப்தி செய்யவே நாம் பிறந்திருக்கிறோம் என்ற எண்ணத்தைப் பெண்கள் விட்டுவிட வேண்டும். இந்த நோயைப் போக்குதற்குரிய மருந்து, ஆண்களைவிடப் பெண்கள் வசமே இருக்கிறது. ஆணுடன் பெண் சமமான பங்காளியாக இருக்கவேண்டுமானால், கணவன் உள்பட ஆடவர்களைத் திருப்தி செய்யும் பொருட்டு நகை அணிந்துகொள்ளுவதைப் பெண்கள் நிறுத்திவிடவேண்டும். சீதை, உடல் அழகினால் ராமனைத் திருப்திப்படுத்த நேரத்தை வீணாகச் செலவழித்து இருப்பாள் என்று நான் எண்ணவே முடியாது.

—'எங் இந்தியா' – 27—7—1927

5
ஒரு சகோதரியின் கேள்வி

கேள்வி: *பெண்களின் மானத்தை நாம் காப்பாற்றுவது எப்படி?*

பதில்: ''நீங்கள் 'ஹரிஜன்' பத்திரிகையை ஒழுங்காகப் படித்து வரவில்லை என்றே அஞ்சுகிறேன். இப்பிரச்னையைக் குறித்துப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே விவாதித்தேன். பிறகும் அடிக்கடி விவாதித்திருக்கிறேன். இரண்டு தலைப்புக்களில் இந்தக் கேள்வியை நாம் ஆராயலாம்:

''(1) பெண், தனது மானத்தைத் தானே எவ்விதம் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவது? (2) அவளது உறவினர்களான ஆடவர்கள் அதை எவ்விதம் காப்பாற்றுவது?

''பெண் தன் மானத்தைத் தானே காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதென்பதைப் பற்றிய வரையில், பலாத்காரமில்லாத சூழ்நிலையும், அகிம்சையைப் பற்றிய இடைவிடாத போதனையும் பரவியிருக்கும் இடத்தில் வசிக்கும் பெண், தன்னைச் சுதந்திரமற்றவளாகவோ, பலவீனமானவளாகவோ, கதியற்றவளாகவோ கருத மாட்டாள். உண்மையாகவே தூய்மையாக ஒரு பெண் இருக்கும் போது, பெண்ணைக் கதியற்றவளென்று சொல்ல முடியாது. தனது தூய்மையினாலேயே அவள் தன் பலத்தை உணர்ந்து கொள்ளுகிறாள். ஒரு பெண்ணை, அவளது சம்மதமின்றிக் கற்பழிப்பது முடியாத காரியம் என்று நான் எப்பொழுதும் கூறிவருகிறேன். பயம் தோன்றினாலோ, ஒழுக்கத்தின் வலிமையை அவள் உணராவிட்டாலோதான் இந்தக் கொடிய செயல்களுக்குப் பெண் உள்ளாக நேரும். தன்னைக் கற்பழிக்க முற்படுகிறவனை எதிர்க்கப் போதிய உடல்வலிமை அவளுக்கு இல்லாவிட்டால், அவள் அந்தக் கொடிய செயலைச் செய்வதற்கு முன்னர் தன் உயிரையே மாய்த்துக் கொள்ளக் கூடிய மனவலிமை அப்பெண்ணுக்கு வந்துவிடும். சீதையை உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளுவோம். உடல் வலிமையில் ராவணனுக்கு முன் அவள் எம்மாத்திரம்? ஆனால், அவளிடம் காணப்பட்ட ஒழுக்க பலம் அரக்கனுடைய அபார உடல் பலத்தைவிட வன்மை பெற்றதாயிருந்தது. எப்படியெல்லாமோ ஆசை காட்டி அவன் அவளைத் தன் வசப்படுத்த முயன்றான். ஆனால், அவள் சம்மதமின்றிக் காம இச்சையுடன் ராவணனால் சீதையின் உடலைத் தீண்ட முடியவில்லை. இதற்கு மாறாக, ஒரு பெண் தனது உடல் பலத்தை மட்டுமோ, அல்லது தன்னிடமுள்ள ஏதாவது ஒரு ஆயுத பலத்தை மட்டுமோ நம்பியிருந்தால், தன் பலம் தீர்ந்ததும், படுதோல்வி அடைவது திண்ணம்.

''இரண்டாவது கேள்விக்கு எளிதில் பதில் சொல்லி விடலாம். தகப்பனுர், சகோதரர், அல்லது நண்பர், அவளைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு அவளைக் கற்பழிக்க வருபவனைத் தடுக்க முயல்வார். தாக்குபவன் தனது பாதகமான எண்ணத்தை விட்டுவிடும்படி அவனுக்குச் சொல்லிப் பார்ப்பார். காரியம் பலிக்காவிட்டால் அந்தப் பாதகச் செயல் நிகழாமல் தடுக்கும் முயற்சியில் தமது உயிரையே அர்ப்பணம் செய்யவும் சித்தமாயிருப்பார். தமது உயிரை அவர் தியாகம் செய்வதன் மூலம் அவர் தமது கடமையைச் செய்ததோடன்றி, தான் காக்க முற்பட்ட பெண்ணுக்கு ஒரு புதிய ஆன்ம பலத்தையும், மானத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் திறத்தையும் அளித்தவராவார்.''

''ஆனுல், சிக்கல் இதில் தானே இருக்கிறது? தன் உயிரைத் தானே மாய்த்துக்கொள்ளப் பெண் முன்வருவாளா? இது சாத்தியமானதா?" என்று புனுவிலிருந்து வந்திருந்த ஒரு சகோதரி கேட்டார்.

இதற்கு மகாத்மா கூறியதாவது: ''சாவதென்பது சந்தேகமில்லாமல் ஆணைவிடப் பெண்ணுக்கு எளிதான காரியந்தான். இதைவிடச் சாமானியமான விஷயங்களுக்கே பெண்கள் உயிரைத் தியாகம் செய்யும் சக்தியுள்ளவர்கள் என்பதை நான் அறிவேன். சில தினங்களுக்கு முன்னர்தான் ஒரு சம்பவம் நிகழ்ந்தது. இருபது வயதுடைய ஓர் இளம் பெண், சாதாரணக் கல்வி கற்க முடியாதென்று சொன்ன காரணத்திற்காக வீட்டார் தன்னைத் துன்புறுத்துகிருர்கள் என்று எண்ணிக்கொண்டு தன்னையே எரித்துக்கொண்டு இறந்தாள். ஆச்சரியமான தைரியத்தோடும் உறுதியோடும் அவள் உயிரை மாய்த்துக்கொண்டாள். சாதாரண எண்ணெய் விளக்கைக் கொண்டு தனது புடவையில் தீ வைத்துக்கொண்டு எரியும்போது அவள் சிறிது சத்தங்கூடப் போடவில்லை. எனவே, காரியம் முடிந்துவிட்ட வரையில் பக்கத்து அறையிலிருந்தவர்களுக்கு இந்த நிகழ்ச்சியைப்பற்றி ஒன்றுமே தெரியவில்லை. இந்தப் பெண்ணின் உதாரணத்தை எல்லோரும் பின்பற்ற வேண்டுமென்பதற்காக நான் இதைச் சொல்ல வரவில்லை. பெண்களால் தங்களது உயிரை எவ்வளவு எளிதாக மாய்த்துக்கொள்ள முடியும் என்பதைக் காட்டவே இதைச் சொன்னேன். எந்த வகையிலும் இந்தப் பெண்ணைப்போலத் துணிந்து செய்வதற்கு எனக்கு மனுேதிடம் கிடையாது. ஆயினும், இந்த மாதிரிச் சந்தர்ப்பங்களில் தேவைப்படுகிற விஷயம், வெளியே எரிகிற விளக்கல்ல; மனத்தினுள் ஒளிர்கிற விளக்குத்தான் என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன்.''

—'ஹரிஜன்' - 1—7—1940

6
உத்தமமான சதித்தன்மை

[கணவன் இறந்ததற்காகத் தன் உயிரை ஒரு பெண் மாய்த்துக் கொண்டாள் என்பதாகப் பம்பாய்ப் பத்திரிகை ஒன்றில் செய்தி வெளியாகியிருக்கிறது. அது சம்பந்தமாய்க் காந்திஜியின் அபிப்பிராயத்தைத் தெரிவிக்கும்படியாக ஒரு பெண் அவரிடம் வேண்டிக்கொண்டார். அந்த வேண்டுகோளுக்கிணங்க காந்திஜி 'நவஜீவன்' பத்திரிகையில் ஒரு கட்டுரை எழுதித் தமது கருத்தை வெளியிட்டார். அந்தக் கட்டுரையின் மொழி பெயர்ப்பே கீழே கொடுக்கப்படுகிறது :]

பத்திரிகைகளில் வெளிவந்திருப்பது உண்மையல்ல என்று நம்புகிறேன். இந்தச் சம்பவத்தில் சம்பந்தப்பட்ட பெண்மணி, நோய் காரணமாகவோ அல்லது அகஸ்மாத்தாகவோ இறந்தாரேயன்றித் தற்கொலை செய்துகொள்ளவில்லை என்றும் நான் நம்புகிறேன். கணவன்பாலுள்ள அன்பிலும் பக்தியிலும் என்றும் உறுதியாக இருந்து, கணவன் உயிரோடிருக்கும் காலத்திலும் அவன் இறந்த பின்னரும் தன்னலமற்ற சேவையினல் திகழ்ந்து, மனம், வாக்கு, காயம் ஆகிய மூன்றிலும் பரிபூரணமான கற்போடு விளங்கும் பெண்மணியைச் 'சதி' என்று நம் முன்னேர்கள் குறிப்பிட்டார்கள். 'சதி' என்ற சொல் இன்றும் மேலே குறிப்பிட்ட குணங்களையே குறிக்கிறது. கணவன் இறந்த காலத்தில் தானும் உயிரை மாய்த்துக்கொள்ளுவது, அறிவு வளர்ச்சியின் அறிகுறியாகாது; அது ஆன்மாவின் இயற்கையை உணராத பெருத்த அறியாமையின் அறிகுறியேயாகும். ஆன்மாவிற்கு அழிவில்லை; மாற்றமுமில்லை. நிரந்தரமாக எங்கும் பரவியிருக்கும் தன்மை உள்ளது அது. உடல் அழியும்போது அதோடுகூட ஆன்மாவும் அழிவதில்லை. ஆனல், முடிவில் அது பூரணமாக விடுதலையடையும் வரையில், அழிந்துபோகும் இயல்புடைய ஓர் உடலிலிருந்து மற்றோர் உடலுக்குள் ஆன்மா மாறி மாறிப் புகுந்துகொண்டிருக்கும். எண்ணற்ற முனிவர்களும் தீர்க்கதரிசிகளும் அடைந்த அனுபவம் இந்த உண்மையை உறுதிப்படுத்துகிறது. இன்றும் இவ்வுண்மையை அடைய விரும்புபவர்கள் அதை அடையலாம். இந்த உண்மைகளையெல்லாம் வைத்துப் பார்க்கும்போது தற்கொலை செய்துகொள்ளுவது எவ்வாறு நியாயமாகும்?

உண்மையான விவாகம் என்பது, உடல்களின் சேர்க்கையை மட்டும் குறிக்கவில்லை; ஆன்மாக்கள் ஒன்றுபடுவதையும் அது குறிக்கிறது. உடல் சம்பந்தமான உறவை மட்டுமே விவாகம் குறிக்கிறதென்றல், கணவனை இழந்த மனைவி, அவனுடைய படத்தையோ, மெழுகினல் செய்த உருவத்தையோ வைத்துத் திருப்தியடைந்துவிடலாம். ஆனல், தன்னையே அழித்துக் கொண்டுவிடு

வது என்பது மிகவும் வீணான காரியம். தற்கொலை செய்து கொள்ளுவதால் இறந்தவரை உயிர்ப்பித்துவிட முடியாது. அதற்கு மாறாக, வாழும் இன்னொன்றையும் இந்த உலகத்தை விட்டு நீக்குவதுதான் இதனால் ஏற்படுகிறது.

உடல் மூலமாக ஆன்மாக்களை ஒருமைப்படுத்துவதுதான் விவாகம் அடைய விரும்பும் லட்சியம். நம்மிடையே இப்படி உருவாகும் காதல், தெய்விக அல்லது யாவற்றினிடமும் அன்பு கொள்ளத் துணைபுரிகிறது. அதனாலேதான் அமரத்துவம் வாய்ந்த மீரா, ''கடவுளே எனது நாயகன், மற்ற எவருமல்ல'' என்று பாடினார். கேவலம் மிருகப் பசியைத் தணிப்பதற்கு ஏற்பட்ட சாதனமல்ல மணம்; ஆனால், ஒரு பெண் தனக்குள்ள தனிப்பட்ட தன்மையைக் கணவனுடைய தனிப்பட்ட தன்மையில் இரண்டறக் கலந்து, தன்னலமும் தான் என்ற எண்ணமுமே அற்ற லட்சியத்தை அடைய ஏற்பட்ட சாதனம் அது. மணம் என்பதை இவ்விதமே ஒரு 'சதி' கருதுவாள் என்பது, மேலே சொன்ன விஷயங்களிலிருந்து ஏற்படுகிறது. அவள் தன் சதித் தன்மையை நிரூபிப்பது, கணவன் இறந்தவுடன் அவனோடு உடன்கட்டை ஏறுவதனாலன்று. ஆனால், 'சப்தபதி'ச் சடங்கில் வாக்குறுதி கொடுத்த அந்த நிமிஷம் முதல், தான் சுவாசிக்கும் ஒவ்வொரு சுவாசத்தின் மூலம் துறவுணர்ச்சி, தியாகம், சௌகரியங்களை வெறுத்தல், கணவன், குடும்பம், தேசம் ஆகியவற்றின் சேவைக்குத் தன்னை அர்ப்பணம் செய்தல் ஆகிய இவைகளால் அவள் தன் சதித் தன்மையை நிரூபிப்பாள். புலன்களுக்கு இன்பமளிக்கும் விஷயங்களையும் தேக சௌகரியங்களையும் அவள் வெறுத்து ஒதுக்குவாள். குறுகிய குடும்பக் கவலைகளுக்கும் சிரத்தைகளுக்கும் தன்னை அடிமையாக்கிக் கொள்ள அவள் மறுத்துவிடுவாள். ஆனால், தன் அறிவை விருத்தி செய்துகொள்ளுவதிலும், புலனடக்கத்தையும் துறவுணர்ச்சியையும் மேன்மேலும் பண்படுத்துவதன் மூலம் சேவை செய்வதற்குரிய தனது சக்தியை அதிகப்படுத்துவதிலும், தனக்குக் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளுவாள். தன் கணவனோடு இரண்டறக் கலப்பதன் மூலம் உலகம் முழுவதோடும் இரண்டறக் கலக்கவும் அவள் கற்றுக்கொள்ளுவாள்.

இவ்விதப் பண்புகள் வாய்ந்த 'சதி', கணவன் இறந்த காலத்தில் அலறிப் பதைத்துக் கொள்ளமாட்டாள். ஆனால், இறந்த கணவனின் லட்சியங்களையும் சிறந்த குணங்களையும் தன் செயல்களில் மீண்டும் உயிர்வாழச் செய்வதற்கு எப்போதும் முயன்றுகொண்டேயிருப்பாள். அதன் மூலம், இறந்த தன் கணவனுக்கு அமரத்துவம் என்ற கிரீடத்தையும் சம்பாதித்துக் கொடுப்பாள். தன்னை மணந்தவனின் ஆன்மா சாகவில்லை, அது இன்னும் உயிரோடு இருக்கிறது என்பதை அவள் அறிவாளாதலால், மறு மணம் செய்துகொள்ளும் எண்ணமே அவளுக்கு ஒருபோதும் இருக்கமாட்டாது.

இந்த இடத்தில் வாசகர்களுக்கு ஒரு வேளை ஒரு சந்தேகம் தோன்றலாம்: ''நீங்கள் வருணிக்கும் 'சதி' காம இச்சையாலோ, மிருகப் பசியாலோ தீண்டமுடியாதவளாயிருக்கிருள்; குழந்தை வேண்டுமென்ற விருப்பம் அவளுக்கு இருக்க முடியாது. பிறகு அவள் ஏன் மணம் செய்துகொள்ள வேண்டும்?" என்று கேட்கத் தோன்றலாம். நமது தற்கால ஹிந்து சமூகத்தில் ஏராளமான மணங்களைப் பொறுத்தவரையில் அவை இஷ்டத்தின் பேரில் நிகழ்ந்த காரியமாய் இல்லை என்பதே அக்கேள்விக்குப் பதில். மீண்டும், ஒரு நிலையில் நில்லாத இந்த நமது சகாப்தத்தில் கற்புக்குக் கவசமாகவும், புலனடக்கத்திற்கு உதவியாகவும் இருக்க மணம் அவசியம் என்று சிலர் நம்புகிருர்கள். மணம் செய்யும் காலத்தில் காம இச்சையினின்றும் விடுபடாமலிருந்த பலர், மணமான கொஞ்ச காலத்திற்கெல்லாம் பூரணமான கற்பின் லட்சியம் தோயப் பெற்றவர்களாகி, அந்த லட்சியத்தை அடைய மண வாழ்க்கை சக்தி வாய்ந்த சாதனமாயிருப்பதைக் கண்டிருக்கிருர்கள். உண்மையில் இவ்விதம் மாறியவர்களில் அநேகரை நான் நேர்முகமாக அறிவேன். நான் வருணித்திருக்கும் 'சதி'யின் லட்சியம் கொள்கை அளவோடு நின்று, எல்லோரையும் கட்டுப் படுத்த முடியாத வெறும் திட்டம் அல்ல; பரிபூரணமடைவதற்கான வெறும் யோசனை மாத்திரமும் அன்று. கண்டதே காட்சி என்றிருக்கும் இன்றைய உலகத்திலேயே வாழ்வில் பெற வேண்டிய ஒரு விஷயம் என்பதை உணர்த்தவே இந்த உதாரணங்களை எடுத்துக்காட்டினேன்.

ஆனல், 'சதி'யின் லட்சியத்தையடையப் பாடுபடும் சாதாரண மனைவி, தாயாகவும் இருப்பாள் என்பதையும் நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆகையால், மேலே குறிப்பட்ட பலவகையான குணங்களோடு, உண்மையான தேசத் தொண்டர்களாக வாழ்வதற்குரிய முறையில் குழந்தைகளுக்குக் கல்வி கற்பித்து, அவர்களை வளர்க்கிற அறிவையும் அவள் பெறவேண்டும்.

மனைவியைப் பற்றி நான் மேலே சொன்ன விஷயங்கள் யாவும் கணவனுக்கும் பொருந்தும். மனைவி கணவனிடம் குறையாத அன்பு பூண்டு அவனுக்கு உண்மையாக நடந்துகொள்ளுவதை நிரூபிக்க வேண்டுமென்ருல், கணவனும் மனைவியிடம் தனக்குள்ள அன்பையும் அவளிடம் தான் உண்மையாக நடந்துகொள்ளுவதையும் நிரூபிக்க வேண்டுவது அவசியம். ஒரு பக்கத்திற்கு ஒருவகையான அளவைகளையும், இன்னொரு பக்கத்திற்கு வேறு விதமான அளவைகளையும் வைத்து நிறுப்பது சரியன்று. எனினும் இறந்த மனைவியோடு உடன்கட்டை ஏறிய கணவனைப் பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டதில்லை. ஆதலால், கணவன் இறந்த காலத்தில் மனைவி தன் உயிரையும் மாய்த்துக்கொள்ளுகிற பழக்கம் மூட நம்பிக்கையில் ஆழ்ந்த மடமையினலும், அவளுடைய குருட்டுத்தனமான அகங்காரத்திலிருந்தும் ஏற்பட்ட காரியம் ஆகும் என்பதை நாம் ஒப்புக்கொள்ளலாம். இந்தப் பழக்கம் ஒரு

காலத்தில் பொருளுள்ளதாக இருந்ததென்று நிரூபிக்கக்கூடு மானுலும், இந்தக் காலத்தில் அநாகரிகமான செயலாகவே அதைக் கருத வேண்டும். மனைவி கணவனது அடிமை அல்ல; உடலிற் செம்பாதியென்றும், அவனுடைய தோழியும் உட னிருந்து காரியங்களையாற்றும் துணைவியும் ஆவாள் என்றும் கூற லாம். அவள், அவனுக்குள்ள உரிமைகளையும் கடமைகளையும் சமத்துவமாகப் பங்கிட்டுக் கொள்ளுகிறுள். ஆதலால் அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆற்றவேண்டிய கடமைகளும், அவர்கள் இருவரும் சேர்ந்து உலகத்திற்கு ஆற்றவேண்டிய கடமைகளும் ஒரே மாதிரியானதாகவும் பரஸ்பரமானதாகவுமே இருக்க வேண்டும்.

எனவே, மேலே குறிப்பிட்ட சகோதரி தனது உயிரைத் தியாகம் செய்து கொண்டது வீண் என்றே நான் கருதுகிறேன். எல்லோரும் பின்பற்றும் உதாரணமாக நிச்சயமாக இதைக் கொள்ளமுடியாது. "சாவதற்கு அவளுக்கு இருந்த தைரியத்தை யாவது நீங்கள் போற்றவில்லையா?" என்று ஒருவேளை நீங்கள் என்னைக் கேட்கலாம். "இல்லை" என்பதுதான் மனச்சாட்சிக்கு விரோதமில்லாமல் நான் கூறும் பதிலாகும். தீய காரியங்களைச் செய்கிறவர்களும் இம்மாதிரி தைரியத்தைக் காட்டுவதை நாம் பார்த்ததில்லையா? எனினும், அதற்காக அவர்களைப் போற்ற வேண்டும் என்று ஒருவரும் நினைக்கவில்லை. தற்கொலையைப் பாராட்டும் எனது அறிவற்ற புகழுரையால் ஒன்றுமறியாத சகோதரிகளை எனக்குத் தெரியாமலேயே தவருன வழியில் செலுத்துகிற பாவத்தை நான் ஏன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்? சதித் தன்மை தூய்மையின் சிகரம். இந்தத் தூய்மையைச் சாவினுல் அடையவோ, உணரவோ முடியாது. லட்சியத்தை நோக்கிச் சதா முயலுவதாலும், நாளுக்கு நாள் ஆன்ம தியா கத்தை வளர்ப்பதாலுமே அதை அடைய முடியும்.

—'எங் இந்தியா' – 21—5—1931

7

குழந்தை-மனைவி, குழந்தை-விதவை

சென்னை பச்சையப்பன் கல்லூரியில் பேசும்போது காந்திஜி கீழ்வருமாறு சொன்னுர் :

குழந்தை விதவைகளைப் பற்றி மாணவர்களிடையே பேச வேண்டுமென்று ஒரு தமிழறிஞர் எனக்கு எழுதியிருக்கிருர். ஏனைய பகுதிகளைவிட இம்மாகாணத்தில் குழந்தை விதவைகள் அனுபவிக்கிற துன்பங்களும் தொல்லைகளும் மிக மிக அதிகம் என்று அவர் குறிப்பிட்டிருக்கிருர். அவர் சொல்லியிருப்பது உண்மைதானு என்பதைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க என்னுல் இயலவில்லை. என்னைவிட உங்களுக்கு இதைப் பற்றி நன்கு தெரியும். ஆகையால், என்னைச் சூழ்ந்து கொண்டிருக்கும் இளை

ஞர்களாகிய நீங்கள் செய்ய வேண்டிய காரியம் ஒன்றுண்டு. பெண்களின் துன்பத்தைப் போக்கப் போராடுகிற மனப்போக்கு உங்களுக்கு ஏற்படவேண்டும். இதையே நான் உங்களிடம் விரும்புவேன். இந்த உணர்ச்சி உங்களிடம் இருந்தால், உங்களுக்கு நான் ஒரு யோசனை சொல்ல விரும்புகிறேன். உங்களில் பெரும்பான்மையோர் மணமாகாதவர்கள் என்றே நம்புகிறேன். ஒரு சிலராவது பிரம்மச்சாரிகளாகவும் இருப்பீர்கள். மாணவர்களை நான் நன்கு அறிவேன். ஆதலாலேதான் 'ஒரு சிலராவது' என்று சொன்னேன். சகோதரி போன்ற மற்றொரு பெண்ணைக் காமக் கண்ணோடு பார்க்கிற மாணவன் பிரம்மச்சாரியாக மாட்டான். "விதவையல்லாத பெண்ணை மணக்க மாட்டோம். எப்படியும் ஒரு விதவையையே தேடி மணப்போம். விதவை கிடைக்காவிட்டால் மணமே செய்து கொள்ளாமல் இருப்போம்" என்று நீங்கள் பிரதிக்ஞை செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்தப் புனிதமான தீர்மானத்தைச் செய்து, அதை உலகத்தோரிடமும் உங்கள் பெற்றோரிடமும், பெற்றோர் இல்லாவிட்டால் உங்கள் சகோதரிகளிடமும் தெரிவியுங்கள். சரியாகச் சொல்ல வேண்டுமானால், விதவை என்ற சொல்லைத் திருத்தி விதவைப் பெண்கள் என்று தான் நான் சொல்லுவேன். 10 அல்லது 15 வயதில் ஒரு பெண்ணுக்குக் கலியாணம் என்று சொல்லி மணம் முடித்துவிடுகிறார்கள். கணவன் என்ற பெயரினால் அழைக்கும் இவனோடு, அந்தப் பெண் ஒரு நாள்கூட வாழ்க்கை நடத்தி இருக்கமாட்டாள். இந்த நிலையில் கணவன் என்பவன் இறந்துபோவானேயானால், அந்தப் பெண்ணை விதவை என்று சொல்லுகிறார்கள். இது ஒழுங்கா? அவளை விதவை என்று எப்படிச் சொல்லலாம்? அப்படிக் கூறுவது வார்த்தையையும், பாஷையையும், புனிதத் தன்மையையுமே தீய முறையில் திரித்துவிடுவதாகும். விதவை என்ற சொல் ஹிந்து தருமத்தில் ஒரு புனிதமான தொடர்புடைய சொல், காலஞ்சென்ற திருமதி ரமாபாய் ரானடேயைப் போன்ற உண்மையான விதவைகளுக்கு நான் வணக்கம் செலுத்துகிறேன். விதவையின் உட்பொருள் என்ன என்பதை அவர் நன்கு அறிந்திருந்தார். ஆனால் 9 வயதுக் குழந்தை, கணவனின் தன்மையை எவ்வாறு அறிவாள்? இத்தகைய குழந்தை-விதவைகள் இம் மாகாணத்தில் இருப்பது உண்மையல்ல வென்றால், நான் பேச வேண்டிய அவசியமே ஏற்பட்டிராது. குழந்தை-விதவைகள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்களென்றால், இந்த மானக்கேடு நம்மை விட்டு ஒழியும்படி செய்ய விதவைப் பெண்ணையே மணப்பதாக உறுதி செய்துகொள்ளுவது உங்கள் எல்லோருடைய புனிதமான கடமையுமாகும். இதையும், இதைப் போன்ற இன்னும் பல தீமைகளையும் ஒரு நாடு செய்யுமேயானால், அவை யாவும் அந்த நாட்டு மக்களை உடல் அளவிலாவது நிச்சயமாய்ப் பாதிக்கு மென்ற எண்ணம் எனக்கு உண்டு. இதை நீங்கள் மூட நம்பிக்கையாக வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாம் இவ்விதம் செய்த பாவங்களெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து திரண்டு நம்மை அடிமையில் ஆழ்த்திவிட்டன என்று நான் நம்புகிறேன்.

நமது சிந்தனைப் போக்கின்படி நயமான எல்லா வழிகளிலுமே சிறந்த ஓர் அரசியல் அமைப்பு முறையைக் காமன்ஸ் சபையி லிருந்து நாம் திடீரென்று பெற்றாலும் பெற்றுவிடலாம். அதை நடத்துகிற தகுதியுள்ள ஆண்களும் பெண்களும் இல்லாவிட் டால், அந்த அரசியல் அமைப்பால் நமக்கு என்ன பயன் விளை யும்? தனது அடிப்படையான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியாதபடி ஒரு விதவையையேனும் நாம் பலவந்தப் படுத்தி வைத்திருக்கிற வரையில், நம்மை நாமே ஆண்டுகொள்ள வும், பிறரை ஆளவும் தகுதியுள்ள ஆண் பிள்ளைகள் - 30 கோடி மக்கள் நிறைந்த நாட்டின் தலைவிதியை நிர்ணயிக்கத் தகுதியுள்ள வர்கள்-என்று நம்மைச் சொல்லிக்கொள்ள முடியுமா? இப்படித் தடுப்பது மதமன்று; மதத்திற்கே மாறுபட்ட ஒரு காரியமாகும். ஹிந்து மதத்தின் உணர்ச்சியில் ஊறித் திளைத்திருப்பவன் நான். இருப்பினும், இதை நான் சொல்லத்தான் செய்கிறேன். என் னிடம் மறைந்திருக்கும் மேலை நாட்டு உணர்ச்சி இப்படிப் பேசத் தூண்டுகிறதென்று தவறாக நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இந்தி யன் என்ற புனிதமான உணர்ச்சி என் மனத்தில் அப்படியே பொங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. இதை உரிமை பாராட்டிக்கொண்டு நான் சொல்ல முடியும். மேலை நாட்டிலிருந்து நான் பலவற்றை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்; ஆனால், இதை நான் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. இம்மாதிரியான வைதவ்யத்திற்கு ஹிந்து தரு மத்தில் ஆதாரமில்லை.

குழந்தை விதவைகளைப் பற்றி நான் சொன்னவை யாவும், குழந்தை மனைவிகள் விஷயத்திலும் பொருந்தவே செய்கின்றன. 16 வயதுக்கு உட்பட்ட பெண்ணை மணப்பதில்லையென்று உறுதி செய்துகொள்ளும் அளவுக்காவது காமத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி நிச்சயம் உங்களிடம் இருக்க வேண்டும். முடியுமானால், 20 வயதுக்குக் குறையாத பெண்ணையே மணக்க வேண்டும் என்று சொல்லுவேன். இந்தியாவில் 20 வயது என்பது சிறு பிராயந்தான். பெண்கள் மிகவும் சிறு பிராயத்திலேயே மண வாழ்க்கையைப் பற்றிச் சிந்தனை செய்கிறார்களென்றால், அதற்குக் காரணம் நாமே ஒழிய இந்திய சீதோஷ்ண நிலையன்று. 20 வய துள்ள பெண்கள் பலர், புனிதத் தன்மையைப் பாதிக்காமல் பரிசுத்தமாக இருப்பதையும், தங்களைச் சுற்றிலும் சுழன்றடித்துக் கொண்டிருக்கும் சூறைக் காற்றையும் சமாளிக்கும் சக்தி வாய்ந் திருப்பதையும் நான் அறிவேன். பெண்கள் பால்ய வயதில் பக் குவமடைகிறார்கள் என்ற இந்த எண்ணத்தை நாம் போற்றி வளர்க்க வேண்டியதில்லை. சில பிராமண மாணவர்கள், இந்தக் கொள்கையைப் பின்பற்ற முடியாமல் இருப்பதாக என்னிடம் சொல்லுகிறார்கள். 16 வயதுள்ள பிராமணப் பெண்கள் கிடைக்க மாட்டார்கள் என்றும், பிராமணர்களில் வெகு சிலரே 16 வயது வரை தங்கள் பெண்களை மணம் செய்யாமல் வைத்திருக்கிறார் கள் என்றும், 10, 12, 13, வயதுக்கு முன்பே பிராமணப் பெண்

களுக்கு மணமாகிவிடுகிறதென்றும் அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். அப்படியானால், பிராமண இளைஞனுக்கு நான் சொல்லுகிறேன்: உன்னால் உன்னையே கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியவில்லையென்றால், பிராமணனாக இருப்பதைவிட்டுவிடு. பாலியத்திலேயே விதவையான பக்குவமடைந்த 16 வயதுள்ள பெண்ணொருத்தியைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள். 16 வயதான பிராமண விதவை கிடைக்கவில்லை என்றால், உனக்குப் பிடித்த எந்த ஜாதிப் பெண்ணையாவது மணந்துகொள். 12 வயதுப் பெண்ணைப் பலவந்தமாகப் புணர்வதைவிட வேறு ஜாதியில் மணம் செய்து கொள்ளுவதே உத்தமம் என்று கருதும் இளைஞனை ஹிந்துக்களின் கடவுள் மன்னித்துவிடுவார் என்று நான் சொல்லுவேன். உங்கள் இதயம் பரிசுத்தமாக இல்லை, உங்களால் காம இச்சைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லையென்றால், படித்தவர்கள் என்று உங்களைச் சொல்ல முடியாது. உங்கள் ஸ்தாபனம் முதன்மையானது என்று நீங்கள் கூறியிருக்கிறீர்கள். அப்படிப்பட்ட முதன்மையான ஸ்தாபனம், சீலத்தில் சிறந்து முன்னணியில் நிற்கும் இளைஞர்களை உற்பத்தி செய்ய வேண்டும். இந்த ஸ்தாபனத்தின் பெயருக்குப் பொருத்தமான முறையில் நீங்கள் வாழ்க்கை நடத்த வேண்டுமென்று நான் விரும்புகிறேன். சீலமில்லாத கல்வி எதற்கு? சொந்த வாழ்க்கையில் ஓரளவுகூடப் பரிசுத்தமில்லாத சீலத்தினால் என்ன பயன்? பிராமணத்துவத்தை நான் ஆராதிக்கிறவன்தான். வர்ணாசிரம தருமம் நியாயமானதென்று நான் வாதாடியிருக்கிறேன். ஆனால், தீண்டாமை, கன்னிக் கைம்மை, கன்னியரை வலிந்து புணர்வது ஆகிய இவைகளை ஆதரிக்கிற பிராமணத்துவத்தை என்னால் சகித்துக்கொள்ள முடியாது. அது பிராமணத்துவம் அல்ல; பிராமணத்துவத்தை இழிவு படுத்தி ஏளனம் செய்கிற ஒரு காரியம். இதில் பிரம்மத்தை அறிவதற்கு இடமே யில்லை. இது, ஸ்மிருதியின்படி நடப்பதாகாது. கலப்பில்லாத மிருகத்தனமே இது. பிராமணத்துவம் இதைவிடச் சிறந்த பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. உங்கள் இதயத்தில் இந்த விஷயங்கள் பதிய வேண்டுமென்பது எனது விருப்பம். நான் பேசுகிறபோதே மாணவர்களையும் கவனித்துக்கொண்டு வருகிறேன். எனது இதயத்திலுள்ள உணர்ச்சிகளை கொட்டிக்கொண்டிருக்கும் போது, தம்மையே தாங்க முடியாமல் ஒருவர் சிரிக்கிற சப்தத்தைக் கேட்க எனக்குத் துன்பமாய் இருக்கிறது. உங்களது அறிவினிடமல்ல, இதயத்தினிடம் சொல்லிக்கொள்ளவே நான் இங்கே வந்திருக்கிறேன். இந்த நாடு உங்களை நம்பியிருக்கிறது. நான் இங்கே சொன்ன விஷயங்கள் உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானவையாகும்.

—'எங் இந்தியா' – 15—9—1927

பொருட் குறிப்பு அகரவரிசை

(எண்-பக்கத்தைக் குறிக்கும்)